RUH ve MADDE

Ağustos 2015 Yıl:56 Sayı:667 (KDV Dahil) 5 TL

Hermes ve Hermetizm
Nesrin Gökpınar

Diyetler Niçin Başarısız Olur
Dr. Judith Orloff

Korku Üzerine
Dr. Füsun Uzunoğlu

Ötealem Deneyleri
Dr. Gary E. Schwartz

ISSN 1302-0676
67
9 771302 067015

BİLYAY AKADEMİ

2015-2016

Kendinizi bilmek, zamanı öğrenmek, varlığınızla ruhu keşfetmek için!

Kendini bilmeye, 4. Yola; Gurdjieff, Ouspensky ve M. Nicoll'ün çalışmalarına ezoterik ruhsallık senteziyle

Bilyay Akademi algınızın sistematik yanılgıdan çıkacağı ve kendini bilmek konusunda yaşayan uygulamalara geçeceğiniz spiritüel alandır. Kendini bilmek ve *İlâhî Nizam ve Kâinat* kitabında gösterilen hedeflere doğru birlikte yürümek istiyoruz.

10 Ekim 2015'de başlayıp 28 Mayıs 2016'da bitiriyoruz.
Cumartesi 16.00 - 18.30 arası toplanıyoruz.
Kayıt için Saadet Er'le bağlantıya geçiniz.

Türkiye'nin ilk spiritüel kurumundan akademiye... Birleştiren bilgiyi yaşıyoruz...

1950'de MTİAD ile başlayan bilgi birikimleri yeni dönemde BİLYAY Akademi'de ulusal ve uluslararası planda insanlara ulaşıyor. Ruhtan kozmolojiye, sanattan okültizme, felsefeden ezoterizme, parapsikolojiden medyonomik fenomenlere, arınmadan boyutlara, BİLYAY Akademi'ye; varlığı öğrenmeye...

İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma Vakfı

BİLYAY Akademi'nin
yeni dönemi için kayıtlar devam ediyor.
www.bilyay.org.tr / www.bilyayakademi.net
0212 243 18 14

Metapisişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği

SEVGİLİ OKUYUCULAR

İÇSEL dünyada terk ve dönüşümün kendisi de ıstıraplıdır. Istırabın kaynağı şuurun kıyas bilgisi ile muhasebesini yaparken karşılaştığı zorluklar ve koşullardır. Kendi gölgemizle, el atmadığımız karanlık tarafımız bize çalışacağımız alanı gösteriyor.

Eksikliğini duyduğumuz her şey, her türlü materyal bize çalışmamız gerekenleri, çaresizliklerimizi, olaylar şeklinde tertip edilmiş tesir ağları ile klasik, mekanik kaldığımız hayata yollayıp, sorguluyor.

İçinde bulunduğumuz durum, bedenin çeşitli ihtiyaçları varlıksal olarak daha yüksek zaman kavramlarının içindekilerini yansıtıyor. Şuursal olarak bir duruş, an, anlamlı gözlem süreçleri kendimizde el atmadığımız döngüsel hale gelmiş yoğun nefsani bakış açılarını, yargıları yansıtıyor.

Değişimin öncüsü şuurluluğa giden hareketlerin yolla buluşmasını sağlayan içsel çalışmada olmak, derin izlenimleri ortaya çıkaran çalışma ben'in bu hayatı yönetmesine izin vermek… Uyanışın önüne çıkacak idraksizliklerle beslenen negatif ben'lerin her an nötr gözlemle nasıl çalıştığını, şuuraltının bize göstermeye çalıştığı tasnif olmamış, eksik bırakılmış izlenimlerin vazife dualitesine göre idraklendirmek için çaba ve cehitte, gayrette, durmadan ilerlemek… Hatta bazen bu acıların, ıstırapların önümüze çıkışı ile manevi keyifler alarak gitmek… Çalışmanın, bizim eksiklerimizle çalışmadığının denkleminde bütün yolların, hedeflerin eve dönüş ile ilgili mutluluk an'larından oluşmuş sürekli besin olduğunu unutmadan yürümemiz ve öz bilgimizi kıyaslamamız şarttır. Birlik hali içinde üzerimize düşeni yaparak hafiflemek, sadeleşmek ve asli görevin *İlâhî Nizam ve Kâinat*'ın ışığı altında yukarının besinleri ile gerçeği yutmaya hazır olmaktan başka seçeneğimizin olmadığının farkına varmaktır.

Gerçeği yutarak, sindirmeye hazır mıyız?..

Yukarıdaki sofrada besin olmamıza engel olan ne?..

Ruh ve Madde

RUH ve MADDE

Yerel Süreli Yayın

Şirket Adına Sahip ve Sorumlu Müdür
A. Cemal GÜRSOY

Genel Yayın Yönetmeni
Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG

Teknik Sorumlu
K. Levent KOSOVA

Çeviri ve Redaksiyon
Yasemin TOKATLI

Grafik Uygulama
Gülşah ÇAPRAK

Kapak
Ferda TULANTAŞ

Dizgi
Ruh ve Madde Yayınları
Tel: (0212) 243 18 14 - 249 34 45

Baskı
Arma Matbaacılık ve Tanıtım Hizmetleri Ltd. Şti.
Maltepe Mahallesi Mevlevihane Sok. No: 2 D: 1
Cevizlibağ - Zeytinburnu / İSTANBUL
Tel: +90 212 481 30 04 - 05
www.arma-tr.com
Sertifika No: 30980

ISSN 1302-0676

AĞUSTOS 2015 Sayı: 667 Cilt: 56

Bu dergi **İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma (BİLYAY) Vakfı'**nın bir kuruluşu olan **Bilyay Yayımcılık Eğitim ve Sağlık Hizmeleri Ltd.** tarafından her ay yayımlanmaktadır.

Bilyay Yayıncılık yönetim merkezi:
Hasnun Galip Sokak Pembe Çıkmazı No: 4 Daire: 6
34433 Beyoğlu İstanbul
Telefon 0212.243 18 14 ve 249 34 45
Faks 0212.252 07 18

Abone adresi değişikliği, haberleşme ve kitap siparişleriniz için info@bilyayyayincilik.com adresini kullanabilirsiniz.

Aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 5 TL
Yurt dışı aylık Ruh ve Madde dergisi ücreti: 6,25 Euro
Yıllık abonelik ücreti: 60 TL
Öğrenciler için yıllık abonelik ücreti: 52 TL
Yurt dışı yıllık abonelik ücreti: 75 Euro

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİ LTD. ŞTİ.
Garanti Bankası Galatasaray Şubesi
Hesap No: 68 / 6295165
İBAN: TR61 0006 2000 0680 0006 2951 65

BİLYAY VAKFI ile RUH ve MADDE YAYINLARI hakkında bilgi almak ve sipariş vermek için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.
http: //www.bilyay.org.tr
http: //www.bilyayyayincilik.com
http: //www.bilyayakademi.net
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr
info@bilyayyayincilik.com

RUH ve MADDE DERGİSİ'ne abone olanlara, tüm kitaplarımızda %30 indirim yapılmaktadır.

BİLYAY VAKFI ile RUH ve MADDE YAYINLARI hakkında bilgi almak ve sipariş vermek için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.
http: //www.bilyay.org.tr
http: //www.ruhvemadde.com
http: //www.bilyayakademi.net
e-mail: bilyay@bilyay.org.tr
info@ruhvemadde.com

Reklam Fiyatlarımız:

Arka Kapak (renkli)	500 USD
Ön Kapak İçi (renkli)	200 USD
Arka Kapak İçi (renkli)	200 USD
İç Tam Sayfa	150 USD
İç Yarım Sayfa	100 USD

İçindekiler

4 **Ruhun Tekâmülü** Bedri Ruhselman
İlâhî Nizam ve Kâinat' tan Seçmeler

10 **Hermes ve Hermetizm** Nesrin Gökpınar
1. Bölüm

15 **Havuz** Hasan Sonsuz Çeliktaş

16 **Diyetler Niçin Başarısız Olur** Dr. Judith Orloff

21 **Bilen Gelsin!** Fadime Çelik

22 **Tekamül ve Lisan** Bilgehan Meral

24 **Ötealem Deneyleri** Dr. Gary E. Schwartz
1. Bölüm

30 **Korku Üzerine** Dr. Füsun Uzunoğlu

36 **Olağan Dışı Şuur Hallerinin İyileştirici ve Höristik Potansiyeli** Stanislav Grofr
2. Bölüm

42 **Karanlıktan Aydınlığa** Hande Ersoy

44 **İçsel Farkındalık ve Dönüşüm** Reşat Güner
3. Bölüm

50 **Hastalıklar ve Aile Dizimi** Dr. Işın Ünay
3. Bölüm

56 **Rüyalar** Sandra Ingerman & Hank Wesselman
2. Bölüm

63 **Etkinlikler**

İLÂHÎ NİZAM VE KÂİNAT'TAN SEÇMELER

Ruhun Tekâmülü

Dr. Bedri Ruhselman
tarafından derlenmiştir.

RUH ve evren düalitesinde şunu hiçbir zaman unutmamak gerekir ki ruhların tekâmül ihtiyaçlarına göre gerçekleşen her davranışına evren parçalarının tam bir uyumla cevap vermesi ancak ruhların bu davranışlarını madde cevheri üzerine yansıtan ve her madde parçasının ve bütününün göstereceği tepkileri de ruhlara yansıtarak geri gönderen aslî ilkenin icaplarıyla gerçekleşir. Yani ruhların ihtiyaçları yüksek ilkelerin icaplarına göre evrene tesirler hâlinde yansıtılır. Evrene yansıyan bu ihtiyaçların cevaplarını o anda vermek, yani bu tesirin taşıdığı icaplar gereğince derhal harekete geçmek madde cevherinin karakter zorunluluğu olduğu için, bu zorunlulukla maddenin verdiği cevap, yine aynı kanallardan, aynı icaplarla ruhlara yansıtılır. İşte bu bilgiler icap kavramının ne demek olduğunu, ne kadar muazzam ve

derin anlamlar taşıdığını bir kere daha belirtmiş oluyor. Evrenimizde, evrenlerde ve evrenler üstü olan ruhlar arasında icap her şeyi içine alır. İcap, aslî ilkede saptanmış ve kararlaştırılmış durumların ifadesidir.

*
* *

Evrenimizin üstündeki hakikatlere dair söyleyeceğimiz her söz, kullanacağımız her ibare, göstereceğimiz her örnek ancak bizim evrenimizin maddesel araçlarından ibaret kalır ki bunların hiçbiri evren üstündeki yüksek değerler arasında hakiki bir varlık gösteremez. Bununla beraber bunlar evren içindeki hakikatlerin maddeselleşmiş ifadelerini birer sembol hâlinde ortaya koymaya ve bu yoldan bazı sezgiler vermeye yeterlidir. Zaten bundan ilerisini kavrayabilecek hiçbir dünya varlığı da yoktur. Bu noktayı belirttikten sonra tekrar ayna örneğine dönüyoruz.

Yüksek ilkelerin icaplarıyla ruhların ihtiyacı bir aynadan yansır gibi evrene ve oradan gelen cevaplar da ruhlara yansır demiştik. Bir dünya örneği içine sokmak zorunluluğunda kaldığımız bu muazzam hakikatin sezgisini biraz daha kuvvetlendirmek istiyoruz. Buradaki ayna sembolünü dünya zaman ve mekânına uydurup ruhları bir tarafta, aynayı karşılarında, evreni de öbür tarafta düşünerek ve aralarındaki mesafelere göre, söz edilen yansımaları belirli sürelerle ölçmeye kalkışarak fikir yürütmemelidir. Çünkü evrenimiz üstü hakikatlerde dünyamıza özgü zaman ve mekân durumları yoktur. Bundan dolayı, burada zaman ve mekân kayıtlarından özgür kalarak ayna-ruh-evren kavramlarını birbiri içindeymiş gibi kabul etmek ve bu sembolle ifade edilmek istenen uygulamaya -insanların anladığı anlamda bir zaman payı vermeden- aynı anda olup bitiyormuş gözüyle bakmak gerekir. Önemle hatırlatmak isteriz ki ayna örneği üzerinde dururken insanların alışık oldukları zaman ve mekân kaydından özgür sezgileri edinmeye layıkıyla başarılı olamadıkları anda, kendilerini bekleyen bir tehlike ile karşılaşmaları daima mümkün olabilir. Bu tehlike de hatalı bir anlayış tarzıdır. Yani bu bildirdiğimiz ruh-ayna-evren sembolünün zaman ve mekândan soyutlanmış sezgisi, hiçbir zaman insanı vahdet-i vücut kavramına sürüklememelidir. Çünkü bu yazıları iyi anlayanlar, burada böyle bir kavramın kastedilmediğini bilirler. Yüksek ilkelerle ruhların ve evrenlerin bir tek varlık hâline girebileceği düşüncesi, anlatmak istediğimiz hakikatlerden tamamıyla zıt bir yöne doğru insanı yöneltir ve onun bütün yüksek sezgilerini silip süpürür.

*
* *

Şurası bir hakikattir ki cevherleri birbirine göre daha bol olanaklara sahip ve daha üstün olan, bundan dolayı ruhların daha ileri ihtiyaçlarına cevap verebilecek yetenekler gösteren sonsuz evrenler serisinin hiçbir parçası ya da bütünü ruhlara erişemez. Nitekim ruhların da herhangi bir evren cevherinden kökenlerini almış olmaları olanağı düşünülemez. Evrenlerle, evren cevherleriyle ruhlar arasında kesin bir erişilmezlik vardır. Bu erişilmezlik ruhun ve evren cevherlerinin niteliklerinden ileri gelir. Çünkü eğer ruhlar ve evrenler birbirinden bir şeyler alıp verebilselerdi ve aynı niteliğe sahip,

aralarında ortak cevhersel değerler bulunsaydı ruh ve evren ikiliğine gerek kalmazdı ve tekâmülün de anlamı kaybolurdu. Aynı şekilde, evren cevherlerinin de gelişimle ya da başka bir yoldan birbirine geçecekleri düşünülemez. Bu cevherlerin birbirine geçmesi mümkün olmaz. Öyleyse, insanların akıllarına gelebileceği gibi, bir evren gelişerek üst bir evreni oluşturmaya doğru kayamaz. O evren ancak -sonsuz denebilecek geniş olanaklar içinde- toplanır, dağılır ve tekrar toplanır, dağılır. Bu hâl, kimsenin akıl erdiremeyeceği bir sonsuzluktur.

Eğer evrenlerin zamanla ve gelişimle birbirine dönüşebilmeleri bir hakikat olsaydı, o zaman ayrı ayrı evren cevherleri ve ayrı ayrı evrenler kabul etmek gereği ve zorunluluğu ortada kalmazdı. Ve bir tek evren ruhlara sonsuza kadar bir tekâmül ortamı olarak kalırdı. Fakat bu durum, ruhun sonsuz tekâmül ihtiyacı kavramı ile uzlaştırılamaz. Çünkü ne kadar sonsuz olanakları bulunursa bulunsun, niteliği değişmeyen, aynı cevher niteliğinde kalan bir evren, ruhun sonsuz ihtiyaçlarını karşılamaya yeterli gelmez. Böyle bir tek evren kavramı, ruhlarla evrenin aynı değerde ve aynı planda bulunması zorunluluğunu doğurur ki bu da ruh ve evren ikiliğine ve tekâmül fikrine tamamen aykırıdır. Bundan dolayı, tek bir evren kavramı ruhun sonsuz tekâmülü kavramına uymaz. Sonsuz olanakları bile kabul olunsa, bir tek niteliğin sonsuz kapsama sahip ruhun tekâmülü karşısında vereceği sezgi başka, birbiriyle kesinlikle benzerliği olmayan sonsuz niteliklerin sonsuz olanaklarının vereceği sezgi yine başkadır. Ve ruhların sonsuz tekâmülü hakikatine layık olan durum, yani sonuna varılması söz konusu olmayan sonsuz tekâmül

hakikatinin olanaklarına uygun gelen durum, ikinci durum, yani birbirinden tamamıyla ayrı niteliklerde ve her birinin kendisine özgü bambaşka karakterlerde sonsuz gelişim olanaklarına sahip sonsuz cevherlerin varlığı durumudur. İşte, ancak böyle sonsuz cevher niteliklerinin her birinde sonsuz tekâmül devreleri geçirmesiyle ruhların tekâmüllerinin sonsuzluğu hakikati asıl anlamını ve değerini bulur.

*
* *

Ruhun tekâmülünün sonsuzluğunu kabul etmek bir zorunluluktur. Çünkü hiçbir isimle anamayacağımız, sezgimizin bile hiçbir şekilde ulaşamayacağı o erişilmezliklerin erişilmezliği; ruhların hiçbir zaman olup bitmiş bir hâle, mutlak tekâmül hâline giremeyeceklerini ve sonsuza kadar tekâmül ihtiyaçlarından kurtulamayacaklarını zorunlu kılar. Öyleyse evrenlerin ruhlara erişilmezliğini zorunlu kılan etken, ruhların sonsuz tekâmülden kurtulamamaları hakikatini de zorunlu kılar.

Ruhların sonsuz tekâmülünü zorunlu kılan etken de ruhların aslî ilkeye hiçbir zaman erişemeyecekleri hakikatinin bir zorunluluğudur. Ruhların aslî ilkeye erişememelerini zorunlu kılan etken ise her şeyin üstünde ve bütünlerin bütünü olan her şeyle en ufak bir ilişkisi bile söz konusu olmayan, akıllara, hayallere, hislere girmeyen, hiçbir isimle ifadesi mümkün olmayan, -yalnız burada büyük bir zorunluluk içinde- ancak bir defaya özgü olmak üzere, hiçbir işaretini düşünmeden, bir dünya kelimesi ile anacağımız “Allah”ın, erişilmezliklerin erişilmezliği zorunluluğudur. Bu hakikati duraksamadan ve tartışma konusu

yapmadan böylece olduğu gibi kabul etmek de zorunlulukların en büyüğü ve esenlik yolunun tek doğrultusudur.

*
* *

Ruhların tekâmüllerine yönelik olarak aslî ilkeden gelen icaplar, evrenimizin üst sınırından içeri (bu ifadeler semboliktir) girerek evrende tesir şeklinde ortaya çıkarlar ve evrenin bilemediğimiz üst sınırlarında, ileride yine söz edilecek olan üniteden süzülerek madde bileşimlerinin sonsuz gelişim ve yetenek olanaklarına göre onları ve kendilerini çeşitli biçimlenmelere, biçimsizleşmelere ve dönüşümlere uğrata uğrata üstten itibaren aşağılara doğru yayılarak, dağılarak inerler ve varacakları noktalara ulaşarak orada ruhların ihtiyaçlarına göre ortaya çıkıp ruh-cevher arasındaki dolaylı alışveriş işlevlerini sonuçlandırırlar. Hangi varlıktan, hangi kademeden geçerse geçsin, her tesir kesinlikle bir icabı taşımaktadır. Bu icap da tesirlerin eriştikleri kademedeki maddelerin ya da varlıkların tabi oldukları ruhların tekâmül ihtiyaçlarını içerir. Öyleyse evrenin hiçbir zerresi bu tesirlerden özgür değildir.

Tekrar ediyoruz: Niteliğini, sebep ve sonuçlarını madde evrenimizin kesin ve doğal olanaksızlığı yüzünden asla takdir edemeyeceğimiz ve bilemeyeceğimiz ruhların ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların evrenimize düşen bir payı olarak kabul ettiğimiz tekâmülleri, yüksek ilkelerin icapları gereğince evrendeki uygulamalarla sağlanır. Bu amacın yerine getirilmesi için, aslî ilkeden gelen icaplar evrenin üst kademesini işgal eden ünite'ye yayılırlar. Ve orada bu tesirler bir birlik oluştururlar. Böylece, ünite ile birleşmiş olan bu icaplar, tesirler hâlinde ünite'den süzülüp her varlığın ihtiyacına uygun olarak evren içindeki topluluklara, fertlere, maddelere ve varlıklara, en küçük zerrelere kadar bütün madde parçalarına dağılırlar ve onlarda çeşitli dönüşümler, biçimsizleşmeler ve biçimlenmeler meydana getirirler. İşte bu tesirler mekanizmasıyla evrenin yürüyüşü ve akışı sağlanır. Varlıkların ruhlarla, birbirleriyle ve maddelerle olan ilişkileri kurulur ve böylece evrendeki gelişim belli hedefine doğru yürür gider. □

İlâhî Nizam ve Kâinat'ın günümüz Türkçesine uyarlanmış baskısından alınmıştır.

DUYURU

Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği

İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma Vakfı

BİLYAY VAKFI KONFERANSLARI CANLI YAYINDA!

UZUN YILLARDAN BERİ VAKFIMIZDA GERÇEKLEŞTİRİLMEKTE OLAN SALI KONFERANSLARININ İNTERNET ÜZERİNDEN CANLI OLARAK İZLEYEBİLİRSİNİZ.

1950'LERDEN BU YANA SPİRİTÜEL BİLGİYİ YAYMAYI VAZİFE EDİNEN BİLYAY VAKFI VE MTİA DERNEĞİ, GÜNÜMÜZ TEKNOLOJİLERİNİ KULLANARAK VAZİFESİNE DEVAM ETMEKTEDİR.

KONFERANSLARIMIZI ARTIK DÜNYANIN HER YERİNDEN

http://new.livestream.com/bilyay

BAĞLANTISINI KULLANARAK, HER SALI TÜRKİYE SAATİYLE 19.30'DA CANLI OLARAK İZLEYEBİLİR, DİLERSENİZ KAÇIRMIŞ OLDUĞUNUZ KONFERANSLARI DA AYNI ADRESTEN TAKİP EDEBİLİRSİNİZ.
YAYINLARIMIZ KESİNTİSİZ VE REKLAMSIZDIR.

İYİ SEYİRLER!

NOT: YAYINLARIMIZLA İLGİLİ İSTEK, ÖNERİ VE ELEŞTİRİLERİNİZİ BEKLİYORUZ.

Hermes ve Hermetizm

Nesrin Gökpınar

1. Bölüm

İLK insanlık düşüncesinin nerede ve nasıl oluştuğu ya da kökleri çok derin olan insanlık tarihine bir başlangıç bulma istekleri gibi ilginç sorunlar öteden beri insanlığı ilgilendiren başlıca konulardan oluşmuştur. Her ne kadar kesin bir başlangıç tarihi bulmak olanaksız ise de, geçmişi araştırdığımızda ana fikirleri oluşturan efsanesel köklerin bazı eski dinlerle ilişki içinde olduğunu görürüz.

İnsanların, önceleri uyguladıkları tapınma şekilleri, ilk inançları oluşturmuştur. Mitolojiler, işte bu sihir ve büyü karışımı dinsel uygulamalar sonucu ortaya çıkmıştır. Mitolojiler, doğal olayları anlatabilmek için bazı açıklamalar yapmak gereğini duymuşlar, böylece efsaneler doğmuş ve ister istemez bilimin adeta bir tür başlangıcı sayılabilecek bazı sentezlere doğru gidilmiştir. Dinler ise, mitolojileri kendi öğretilerini simgeleştirmek için kullanmışlardır.

Bir evrensel bilim/din öğretisi olarak Hermetizmin, tüm bilim, uygarlık sanatları ve ruhsal disiplinlerinin kökeni olduğuna inanılırdı. Hermetizm veya Hermesciliğin, evren yasalarını, insanın evrendeki yerini ve uygarlığın temel ilkelerini insanlara ilk tebliğ eden öğreti olduğunu, bilimin dayandığı temel esasları; yazı, matematik, geometri, müzik ve astronomiği içerdiği ve mistik bir sentez altında kozmik, beşeri ve doğa sırlarını açıklayan ve insanoğlunun ruhsal gelişmesini sağlayan formülleri açıkladığı söylenir.

Hermetizm kavramı, Eski Mısır inancındaki tanrılardan biri olan "Thoth"un Yunanca'daki karşılığı olan "Hermes" kelimesinden gelir. Bir başka deyişle Hermetizm, Eski Mısır felsefesinin Eski Yunan'daki karşılığıdır.

Günümüz bilim dünyasının, nasıl olup da ortaya çıktığını açıklayamadığı Mısır uygarlığı, hem MU, hem de Atlantis İmparatorluklarının bu topraklar üzerinde kurdukları iki ayrı koloninin tufandan sonra, zaman içerisinde birleşmeleri ile meydana geldi. Her iki kolonide de başlangıçta tek tanrılı din ve ezoterik öğreti

geçerliyken, Mu kolonisi bir süre sonra yozlaştı ve çok tanrılı inanca geçti. Anlantis kolonisi ise, Hermes (Toth) tarafından kurulmuştu ve Osiris Dini'ni uyguluyordu.

Peki, dünya kültür ve uygarlıklarını, özellikle bizim de bir yönüyle içinde bulunduğumuz batı uygarlığını derinden etkileyen bir öğretiyi kendinden sonra gelen dinleri, mistik akımları etkilediği kadar, bilim ve felsefeyi de derinden etkileyen kişi olan Hermes kimdir? Hermes'in hangi çağda yaşamış olduğu kesin bir şekilde bilinmemektedir. Hatta böyle bir kişin gerçekte yaşamış olması bile kuşkuludur. Bazı kaynaklara göre MÖ 3000 yıllarında, bazılarına göre de daha yakın bir tarihte yaşamış olduğu öne sürülmektedir. Bazı kaynaklara göre ise sadece mitolojik bir kahramandır. Bir de Hermes'in aslında tek bir kişi olmayıp, eski Mısır tarihi boyunca Hermetizmin önderliğini etmiş birçok kişinin ortak ismi olarak kullanıldığı düşünülmüştür. Hermes, kadim astrolojinin yani işin aslı olan ezoterik astrolojinin de yeryüzüne inmesine neden olan kişi kabul edildiği için astrolojinin de babası sayılır.

Hermetik öğreti üç temel üzerine inşa edilmekteydi ve yedi ana prensibi vardı:

- Birincisi kavramsal olup akla hitap etmekteydi, ikincisi simgesel olup sezgiye, üçüncüsü mistik olup iç görüye ve iç deneyime hitap etmekteydi.
- Kavram, sezgi ve iç deneyim yoluyla kişi değiştirilip, yeniden doğuma ve yeniden yapılanmaya dönüştürülüyordu. Böylece herkesin bilmediği sırlara vakıf bir ermişler topluluğu oluşturulmuştu.

İlkeleri :

1-Akli Prensip: Yaradanın metafiziksel bir kavram olduğu ve evrenin onun büyük isteği ile yaratılmış olduğu ve de insanın ancak akıl yoluyla onu anlayabilecek düzeye gelebileceğini izah eder.

2- Karşılıklı Uyum Prensibi: Evrende hiçbir şey ne iç ne dış, ne küçük ne büyüktür. Her şey kökenini bir şeye çok gizli bir yaratana borçludur. Bu yaradanın babası güneş, annesi aydır. Küçük dünya büyük dünyanın gerçek görüntüsü olarak yaratılmıştır.
3- Kutupluluk Prensibi: Mevcut olan her şeyde, her taşta, her canlı ve cansızda iki kutbun olduğuna dair görüş, canlılarda iyi ve kötünün aynı anda olması ile ilgili görüş. (Osiris, İsis Efsanesi)
4- Titreşim Prensibi: Evrendeki her şeyin belli bir titreşimi olduğu gezegen ve yıldızların titreşimlerinin insanlar aleminin kaderini, gelecek ve geçmişlerini etkilediği ile ilgili görüş.
5- Ritim Prensibi: Yaşamın, mevsimlerin, devrelerin, tarihi olayların hep ritim içinde olduğu görüşü ile canlıların topraktan gelip toprağa dönmesi ve mevsimlerin birbirini takibi gibi.
6- Sebep-sonuç Prensibi: Dünyadaki her olayın bir sebep sonuç ilişkisinden doğduğunu her şeyin her sebebi ve sonucu olduğu hakkındaki görüş. Etki-tepki gibi.
7- Yaratılış ve gelişim Prensibi: Zamanın her aşamasında yaratılış ve gelişimin devamlı olduğu ve yaratılışın kendisini akılsal, duygusal ve fiziksel boyutlarda devamlı olarak biçimlendirdiği konusundaki prensip.

Hermes'e göre mistik deneyimlerin amacı insanın özgürlüğüdür. Bu özgürlük, insanın nefsi arzularından arınarak asıl kaynağa ilahi nura kavuşarak şuurlanmasıdır. Hermes'in öğretisiyle ilgili kendi sözlerine göre:

Asıl insan nurdur. İnsanlar bu nuru tanımazlar ve onu fark etmezler. Ancak gerçek budur. Nur, her yerde, her kayada ve her taşta vardır. Bir insan nur olan Osiris ile birleştiğinde tikel tümelle birleşmiş olur ve o zaman nuru, o perdeler arkasında gizlense de yine her şeyi görür. Başka her şey geçicidir, ancak nur süreklidir. Nur insanın hayatıdır. Her insan için bu nur kendisine her şeyden yakındır. Bir insan bilgi ile törenlerin ve ayinlerin (ritüel) üstüne yükselir ve Osiris'e ererse, nura, o her şeyin başlangıcı ve sonu olan ve baştan başa nur ile çağlayan Amon-Ra ya varır.

RA: Nur, Güneş, Işık
OSİRİS: Tümel Zeka
AM-ON-RA: Kozmik Sevgi Güneşi

Hermes diyor ki, Osiris semadadır, fakat Osiris aynı zamanda her insanın kalbindedir. Kalpdeki Osiris, semadaki Osirisi tanırsa o zaman insan tanrısal bir ermiş olur ve parçalanan Osiris tekrar toplanır. Osiris'in müritlerinden olan ve ondan 6 bin yıl sonra yaşayan Hermes, ya da diğer bir adıyla İdris (İslam dünyasındaki adı), günümüzden 16 bin yıl önce, beraberindeki bir güç ile Atlantis'ten Nil Delatsı'na çıktı. Burada bir Atlantis kolonisi kurdu ve Osiris dinini Mısır'da yaymaya başladı. Sais'de bir tapınak inşa eden Hermes için, *Mısır'ın* Ölüler Kitabı'nda, "ilahi kelamın efendisi ve ilahi sırların sahibi" denilmektedir.

Kuzey Mısır, Hermes döneminden, Firavun Menes dönemine kadar (M:Ö:5.000) Hermetik rahipler tarafından yönetildi. Daha sonraları İdris peygamber olarak tek tanrılı dinlerin efsanelerine giren Hermes'e Yunanlılar, aynı zamanda hem kral, hem büyük rahip, hem de din kurucu olması nedeniyle, üç defa büyük anlamına gelenıtrimejitısıfatına layık gördüler.

Bu noktada Hermes ve Mısır'daki kardeşlik örgütünün gelişimine kısa bir ara verip, büyük yıkıma, bir dönemin sona erip yeni bir dönemin açılmasına yol açan Tufan'a değinmek gerekiyor.

Tufan, bazı bilim adamlarının iddia ettikleri gibi sadece Mezopotamya ve Ortadoğu ile sınırlı değildir. Aksine, tüm dünya insanlığının hafızasında silinemeyecek izler bırakmış olan bu felaketten en az etkilenmiş bölgelerin başında Ortadoğu gelmektedir.

Aynı anda iki dev kıtanın sulara gömülmesine neden olan felaketten söz etmeyen, dini efsanelerinde, mitoslarında ona yer vermeyen millet ya da kavim yok gibidir. İskandinavyalılar, Hintliler, Yunanlılar, Yahudiler, Türkler, Kızıldereliler, Polonezyayılar, kısacası dünyanın dört bir köşesinden tüm kavimler tufan olayından oldukça ayrıntılı biçimde bahsetmektedirler. Bunun yanı sıra kutup buzullarının da en son 12 bin yıl önce çözüldükleri bilinmektedir. Tüm dünyanın değilse bile, okyanuslara uzak bölgeler ve yüksek yerler hariç her yerin dev dalgalar ve çözülen buzul suları altında kalmasına yol açan bu felakete ne sebep olmuştur?

İnsanlığın neredeyse sonunu getirecek nitelikte olan bu felaketin nedeni hakkında üç ayrı teori öne sürülmektedir. Bunlardan ilki, uzaydan gelen çok büyük bir meteorun, dünyanın güneş yörüngesindeki ekseninde dahi sapmaya yol açacak kadar büyük bir şiddette Mu kıtasına çarptığını iddia etmekte. Bu teoriye göre Pasifik çukurunun oluşması ve Mu kıtasından bu denli az belirti kalmasının nedeni bu meteordur. Ancak bu teori, eksendeki sapma nedeniyle Atlantis'in de battığını öne sürerken, diğer kıtaların bu sapmadan niçin çok fazla etkilenmediklerine açıklık getirmiyor.

İkinci teori ise, James Churchward'ın öne sürdüğü, jeolojik nedenlerle kıtaların batması teorisi. Churchward, Atlantis ve Mu kıtalarının denizden yükselmelerine, bu kıtaların altındaki

büyük gaz kütlelerinin sebep olduğunu ve zamanla bazı noktalardan yeryüzüne çıkan gazların, içinde bulundukları ceplerin boşalmasına neden olduklarını öne sürüyor. Churchward'a göre içleri boşalan bu ceplerin üzerindeki topraklar çökmüş ve kıtalar da bu nedenle batmıştır. Ancak İngiliz araştırmacı, bu olayın iki kıtada birden aynı anda ya da çok kısa aralıklarla nasıl meydana geldiğini izah edemiyor.

Üçüncü teori ise, uygarlık ve teknolojide çok büyük aşamalar kaydeden Mu ve Atlantis'in birbirleriyle savaşmaları ve kendi sonlarını kendileri hazırlamaları teorisi. Büyük tufandan sadece 12 bin yıl, kendi uygarlığımızın başlangıcı olarak kabul ettiğimiz tarihten itibaren de sadece 6 bin yıl sonra atomik güçleri kullanabilecek aşamaya geldiğimiz düşünülürse, en az 70 bin yıl yaşamış olan uygarlıkların bilim ve teknoloji alanlarında da hangi boyutlarda olabilecekleri tasavvur edilebilir. İnsanoğlunun hırsının geçmiş dönemlerde bugünkünden daha az olduğunu düşünmek için hiçbir sebep bulunmamaktadır. Dünya egemenliğini sağlamak için aynı düzeydeki iki kuvvetin çekişmesine sadece günümüzde rastlanabileceğini iddia etmek komik olur.

(Devam Edecek)

Yararlanılan Kaynaklar:
• ÖZDEMİR, Hasan; Hermes.
• IŞIKLAR, K. İnanç; Geçmişin Tarihini Yazma, Aydınlanma Devriminin 6000 Yıllık Kökeni
• TÖZÜN, Atilla; Neoplatonizm, Hermetizm
• KIRKOĞLU, R. Hakan; Rönesans Büyücüleri
• Eski İnançların Güncel Yansımaları - Hermetizm Tefekkürü
• Hermetizm'in Günümüze Etkileri
• Mısır ve Hermes Okulu
• Ezoterik ve Okült Kaynaklar Sitesi
• Timothy Freke ve Peter Gandy, Hermetika
• HERMES Metinler ve Çalışmalar

Havuz

Hasan Sonsuz Çeliktaş

SABAH uyandım. İçimde, "Değişim, dış koşulların değişmesi değildir. Senin olan biteni olduğu gibi kabul edebilme yetinin gelişimidir," düşüncesi vardı. "Neyse şimdi düşünemeyeceğim bunu, bakalım gün içinde nasıl ilhamlar gelecek" diye sitenin havuzuna yönlendim...

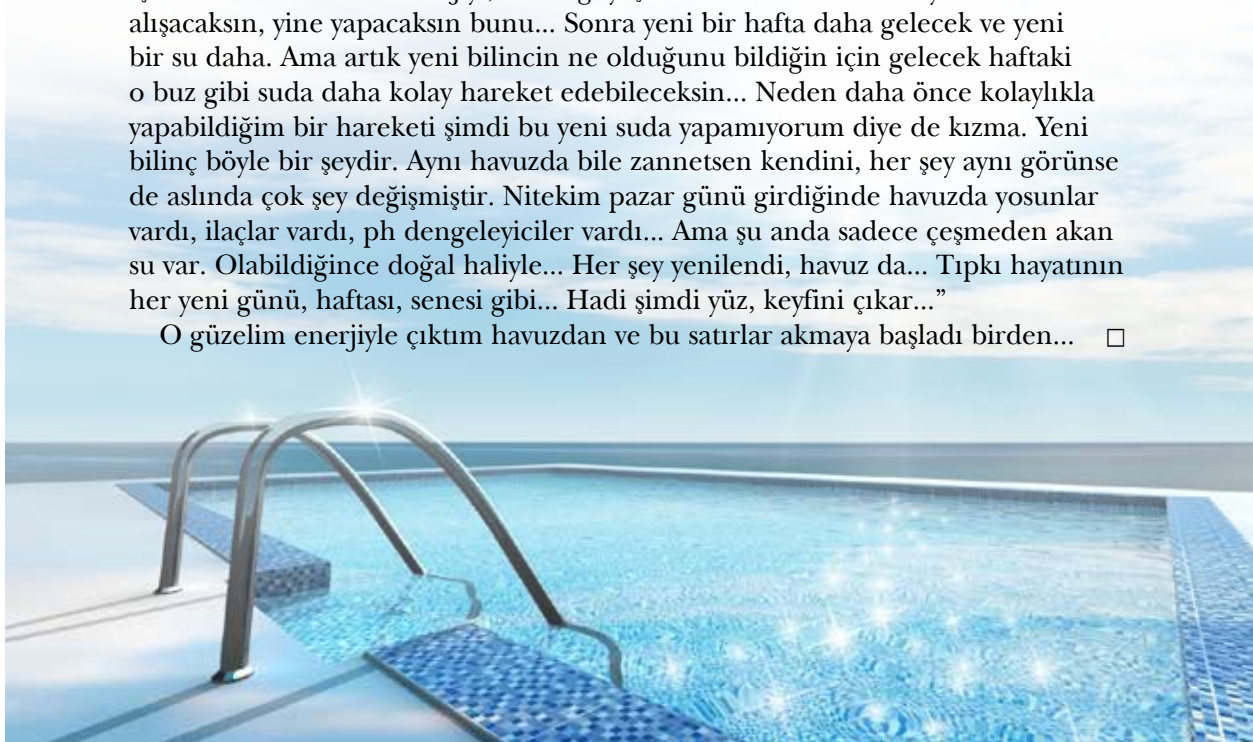
Havuz kapalıydı çünkü temizlik günüydü. Havuza geldiğimde görevli "Hasan Kardeşim, havuz hamam gibi diye şikayet ediyordun. Şimdi gir bakim nasıl? Az önce yeni doldurdum," dedi.

Şöyle derin bir nefes aldım... Hesapta bir tarafından atlayıp diğerinden çıkacağım. Bir atladım, buz gibi buz... Suyun altından gidiyorum ama nefesim kesilmeye başladı. Havuzun yarısını geçtim ki fırladım sudan... Ama kendimi harika hissediyordum ne yalan diyeyim. Sonra birkaç defa daha denedim suyun altından havuzu geçmeyi, geçen hafta beş kere yapmıştım bunu. Ama bu sefer en fazla %90'ına kadar gelebildim. Birden ilhamlar hücum etmeye başladı içime...

"Tıpkı yeni bir bilincin içine atlamak gibi değil mi Hasan? Geçen haftaki suda beş kere geçtin bir uçtan diğer uca. Alışmıştın artık, ama artık o su eskimişti. Tamamlanmıştı senin için ve hatta artık ısısından kendini dinç değil yorgun hissediyordun. Canlandırmıyordu seni. Ama şimdi bak nasılsın?"

Cidden canlı, dinamik, diri ve uyanmış hissediyordum. Suyun enerjisi muhteşemdi. İlhamlar üşüşmeye devam ediyordu: "Önemli olan bir tarafından diğer tarafına gitmek değil sen de biliyorsun. Bu senin için oyun gibi. Havuzun içinde bulunmak... O enerjiyi, canlılığı yaşamak... Elbette ki bu suya da alışacaksın, yine yapacaksın bunu... Sonra yeni bir hafta daha gelecek ve yeni bir su daha. Ama artık yeni bilincin ne olduğunu bildiğin için gelecek haftaki o buz gibi suda daha kolay hareket edebileceksin... Neden daha önce kolaylıkla yapabildiğim bir hareketi şimdi bu yeni suda yapamıyorum diye de kızma. Yeni bilinç böyle bir şeydir. Aynı havuzda bile zannetsen kendini, her şey aynı görünse de aslında çok şey değişmiştir. Nitekim pazar günü girdiğinde havuzda yosunlar vardı, ilaçlar vardı, ph dengeleyiciler vardı... Ama şu anda sadece çeşmeden akan su var. Olabildiğince doğal haliyle... Her şey yenilendi, havuz da... Tıpkı hayatının her yeni günü, haftası, senesi gibi... Hadi şimdi yüz, keyfini çıkar..."

O güzelim enerjiyle çıktım havuzdan ve bu satırlar akmaya başladı birden... □



Diyetler Niçin Başarısız Olur

Dr. Judith Orloff

BİR PSİKİYATR olarak, aşırı yemek yemek ve obezite konusunda ilk bakışta göze çarpandan daha fazlasının söz konusu olduğunu biliyorum. Pek çok diyetin başarısız olmasının büyük bir nedeni, geleneksel kilo verme programlarının Çin tıbbında yaşam kuvveti veya *chi* denilen süptil enerjiyi nasıl işlediğimizi hesaba katmayışıdır. Süptil enerji bedeni çevreler ve ona nüfuz eder. Sezgili empatlar dediğim duyarlı kişiler, negatif titreşimler tarafından bunaltılmaya yanıt olarak farkına varmaksızın aşırı yemek yerler. Empatlar yalnızca çevrelerindeki enerjiyi duyumsamakla kalmaz, bunları kendi bedenlerine de özümserler. Sizin durumunuz da böyleyse, aşırı yemek yeme dürtüsü baskın çıktığında *Pozitif Enerji* size kendinizi merkezlemeyi ve korumayı öğretecektir.

İşte, obezitenin enerjetik önermesi:

Empatlar zayıfladıklarında daha az korunmayla kaplıdır ve negatif titreşimleri emmek açısından daha korunmasızdırlar. Örneğin, yirminci yüzyıl başlarında inançla şifa verenler, hastalarının belirtilerini emmekten kaçınmak için aşırı şişman olmalarıyla ünlüydüler ve bunun, modern çağın şifacılarının da farkına varmaksızın içine düştükleri bir tuzak olduğunu gördüm: yemek, çok uygun bir topraklanma aracıdır. Benzer şekilde, hastalarımın pek çoğu onlara fazla gelen büyük veya küçük titreşimlere karşı korunmak için kilo almaktalar. Enerji, bir empatın açlığının köküdür. Negatif titreşimlere duyarlılığınız ister az ister yoğun olsun, bir diyetin başarılı olabilmesi için aşırı yemek yemekten farklı olan başa çıkma stratejileri geliştirmek önemlidir. Kitabımda, besinleri kötüye kullanmaksızın negatif titreşimlerle nasıl başa çıkacağınızı göstereceğim. Öfkeli bir meslektaş veya küresel bir tehdit söz konusu olduğunda, derhal bunları uygulayın. Ve sizin için en iyi sonucu verenleri benimseyin.

Enerjetik Yemeyi Durdurmak için Acil Müdahale

Aşırı yemek yeme dürtüsü başladığında:

*** Gerçek bir İhtiyaç için Bağımlılık Oluşturan Açlığını Tanımlayın**

Besinleri kötüye kullanmanın bir belirtisi olan bağımlılık oluşturan açlık, enerjetik aşırı yüklemeye verilen bir yanıttır. Özetle, bazı besinleri tıpkı bir uyuşturucu bağımlısı gibi yersiniz ve bu, obeziteye yol açar. Özellikle tatlı ve karbonhidrat açlığı çektiğinizde, kuşkulanın. (Brüksel lahanası açlığı çekene henüz rastlamadım!) Örneğin çikolata basit bir zevk olmaktan çıkıp siz onu stresi azaltmak veya bir şeker yüklemesi (ruh haliniz sık değişimler gösterdiğinde şeker girdisini kontrol edemezsiniz ve bu da sizi hasta eder) yapmak için bir ilaç gibi kullandığınızda bir koltuk değneğine dönüşür. Aşırı bir hevesle yediğinizde stresinizi azaltmak için yersiniz, enerjinizi artırmak için değil. Bağımlılık oluşturmuş besinleri tanımlayın ve bunları sınırlayın.

Gerçek bir besinsel ihtiyaç bu türden bir fırtınalı stres içermez: Negatif enerjilere karşı korunmak amacıyla besinlere yönelik arzu ve özlem görülmez. Gerçek bir ihtiyaç merkezlenmiş bir yerden kaynaklanır, duygularımızı veya takıntılarımızı sakinleştirmekle, sakinleştirici yiyeceklerle alakası yoktur. Besinlerden sağlıklı biçimde beslendiğimiz hissi sakinleşme ve yükselme gibi çalkantılı ruh durumları içermez, daha çok dengeli bir his veya tatmin verir. Gerçek bir ihtiyaç yediklerinizin tadını çıkarmanıza, enerjiyi optimize etmenize izin verir ve obeziteye yol açmaz.

*** Bağımlılık Oluşturan Yemek Arzusunu Tetikleyen Enerjetik Stres Etkenlerini Hızla Belirleyin**

Kendinize derhal şunu sorun: "Kötü titreşimlere mi maruz kaldım?" Ağzı çok laf yapan bir komşu. Havaalanı

güvenliğinden geçmek için zorlu bir uğraş. Annenizden gelen aşırı duygu yüklü bir telefon. Empatları derhal buzdolabını açmaya yönelttiği söylenen olayları "hafifsemeyin". Paniğe kapılmaktan kaçının. Sebepleri ve sonuçları sakince belirleyin. Negatif enerjinin mağduru olmak zorunda değilsiniz. Mesele, ona bulandıktan sonra kendinizi derhal temizleyebilmenizdedir.

*** Negatif Titreşimleri Sisteminizden Dışarı Atmak için Solumak**

Hasar tespiti için beş dakika mola! Yavaşça soluk alıp verin. Bildiğiniz gibi, soluma pozitif enerjiyi etkinleştirir ve negatif titreşimleri dışarı salar. Özellikle, bedeninizin herhangi bir kısmı üstünde yoğunlaşıp yoğunlaşmadıklarına dikkat edin. Örneğin, "negatif titreşimler doğrudan karnıma gidiyor," veya "zehirli bir uyuşturucu tabancasıyla vurulmuş gibi uyuştuğumu hissediyorum" gibi. Yaralanmaya açık noktalarınızı belirleyin. Sonra şöyle bir imgeleme uygulayın: "Akciğerlerim oksijeni alıp zehirli karbondioksiti dışarı salarken, ışığı ve netliği içeri alıyorum ve stresi dışarı salıyorum. Canlılığı içime çekiyorum. Korkuyu dışarı salıyorum." Ben ayrıca, negatif titreşimlerin omurgamın belime yakın kısmındaki omur boşlukları arasından dışarı salındığını da imgeliyorum. Siz de bunu deneyebilirsiniz. Zehirli titreşimleri dışarı salmak, aktif bir temizleme sürecidir. Akışın idaresi sizdedir. Esenlik hissinin her bir santimetrekarenize nüfuz etmesine izin verin. Negatif kalıntılardan tamamen temizlenene dek bu egzersizi tekrarlayın.

*** Bağımlılık Oluşturan Yemek Özlemini Dışarı Salmak için Dua Edin**

Eğer bir şey yemek için baskın bir dürtünün etkisindeyseniz, hemen dua etme konumuna geçin. Farkındalığınızı kalbinize getirin ve kendinize şefkat duymayı amaçlayın. Bu aşırı dürtüyle başa çıkmak size imkansız gibi gelebilir ama sorun değildir. Bu sakin durumdayken, kendi yüksek benliğinizden bu dürtüyü sizden çekip almasını rica edin. Hiçbir zihinsel çaba gerekmez. Egonuzun sürece dahil oluşundan feda ederseniz, kalpten istenen bu basit dilek bir mucize gibi iş görecektir. Yaptığınız şey, kozmik açıdan tesirli pozitif enerjiyi çağırıp maddesel-dünyasal negatif bir dürtünün yerini almasını sağlamaktır.

*** Bir Duş Alın veya Küveti Doldurun**

Negatif titreşimleri çözüp dağıtmanın hızlı bir yolu, suya girmektir. Hareketli bir günün sonunda benim sığınağım, banyomdaki küvettir; trafikte yuttuğum dumanlardan tutun da uzun uçak yolculuklarının yorgunluğuna, kişisel sevimsizliklere dek her şeyi yıkayıp götürür. Siz gevşerken, su sizin üstünüzde çalışır. Fiziksel bedeninizi ve enerji alanınızı arındıracak simyasal temizleyici özelliklere sahiptir.

*** Adaçayı Yakın**

Titreşimler görünmezler ama bu, sizin onlar yüzünden yemek yemediğiniz anlamına gelmez. Ofisinizde veya evinizde birinin bıraktığı negatif enerjiyi dengelemesi için adaçayı yakmayı deneyin. Çok sayıda insanla yakın temasta olan hastalarımın çoğunun bir kaç kilo vermesini veya almamasını sağlayan bir stratejidir bu. Titreşimler birikir, ortadan kaldırılmadıklarına strese yol açabilirler. Birikip kalan süptil enerjilerin bağımlılık oluşturan yemek yeme kalıplarını tetiklediğini fark etmemiş olabilirsiniz ama bu

titreşimler bilinçaltı aracılığıyla sizi tüketirler. Adaçayı, mekanları arındırmak için kadim kültürler tarafından kullanılagelmiştir. Adaçayı yakın, görünmeyen ama etrafta saklanan negatif titreşimler yüzünden yemek yeme arzusu azalacaktır.

*** Çevrenizde Koruyucu Bir Kalkan Olduğunu İmgeleyin**

Tepeden tırnağa sizi saran beyaz bir ışık kalkanı olduğunu, negatif enerjilerin bu kalkanı delip enerjinizi tüketemediğini imgeleyin.

*** Uyumlanarak Yemek Yiyin**

Enerjetik ihtiyaçlarınızı doyuran bir beslenme rejimi geliştirin. Yemek yeme sebebinizi güdüleyen enerji, herhangi bir beslenme dogmasından veya lezzetten daha önemlidir; bu, özellikle çocuklar açısından önceliklidir. Ağzınıza ne koyarsanız koyun, bunu enerjimetrenizle ölçün ve sizi gerçekten besleyen veya tüketen şeyleri belirleyin. Enerji açısından besleyici olduğunu deneyimlediğiniz yiyecekler, eskiden onlardan kaçınıyor olsanız da, size çekici gelmeye başlayacaktır.

Beslenme, pasif olunacak bir mesele değildir. *Pozitif Enerji* müdahaleleri, sağlıklı beslenmek açısından aktif bir tutum edinmenizi sağlayacaktır. Zehirleyici enerjinin içinizde yer edinmesine izin vermek zorunda değilsiniz. Beslenme tarzınızın denetimini elinizde tutmak için, günlük kontroller yapın. Negatif titreşimlerin tetiklediği aşırı yeme arzusuna karşı uyanık olun. Verdiğiniz yanıtları gözlemleyin. Göreceksiniz, yemek yeme alışkanlıklarınız değişecektir. □

Yazarın *Positive Energy: Ten Extraordinary Prescriptions for Transforming Fatigue, Stress, and Fear Into Vibrance, Strength, and Love* (Pozitif Enerji: Yorgunluğu, Stresi ve Korkuyu Canlılığa, Güce ve Sevgiye Dönüştüren On Olağanüstü Reçete) adlı kitabından alıntıyı çeviren: Yasemin Tokatlı

AKIŞ

Bilen Gelsin!

Fadime Çelik

Sormuşlar bir bilgeye
Nedir bu dinginliğin?
Kardeşlerin talandayken
Sen neden kabuldesin?

"Yola çıktığımda acı bir soğan idim
Hayatlar boyunca çok kabuk değiştirdim
Cehalette, dehşette ve vahşette ıstırapla inleyip
Kızıl bir soğan gibi gözyaşı döktüm.

Varlığım dönüşürken her halden geçtim
Arta kalan acılardan böylece özgürleştim
Ego'yu aşıp vicdanı geliştirirken
Koşulsuz sevgiye erdim.

Cahildim, varlıkta küçücüktüm, büyüdüm!
Alemlerin sırrına kaç hayat sonra erdim
Bilgelik şarabından içtikçe 'anlayış' devşirdim
Başka bir yol varsa; bilen gelsin!
Bana da desin." □

Tekamül ve Lisan

Bilgehan Meral

TÜM geçmiş yaşamlarımızın birikimleri sonucu bazı kavramları insanlık ailesi kullandığı dillerden dolayı oldukça karmaşık hale getirmiştir. Toplumsal şuurdaki birikimlerde de bu karışıklık kaydolmuş ve yüz yıllar boyu birçok konu idareci mekanizmaların maksatlı yönlendirmeleri ile kontrollü bir şekilde yanlış anlaşılmıştır. Kıyamet kelimesinin taşımış olduğu birincil anlamı da işte bu maksatlı kargaşaların başında gelir. Bu kelimenin birincil karşılığı on binlerce yıl önceleri asli prensibin icapları dahilinde tüm acı verici ve kargaşa yaratıcı sıfatları ile toplumsal şuuraltına kazınmıştır. Bu sayede insanlık üzerinde korku içgüdülerinin tetiklemeleri ile hep bir dengeler bozulmuş ve ilerlemeler kaydedilerek denge tekrar kurulmuştur.

Ancak artık her şeyin su yüzüne çıktığı ve açık açık yazıldığı, konuşulduğu zaman gelmiştir. *İlâhî Nizam ve Kâinat* kitabında bu kıyam devresi tüm ayrıntıları ile yer almakta ve bu kitabı okuması nasip olan kişilerin yaklaşmakta olan bu dönem için çok geniş bir bilgisi olmaktadır.

Şu bir gerçektir ki lisan insanlığın gelmiş olduğu bu son kademede en önemli aletlerden birisidir. Özellikle felsefi görüşlerde derinlik yaratabilen ve insanın varlığı ile olan tesirsel alışverişlerini sese dökme ya da söze dökme seçeneği fazla olan lisanların sahibi olan milletler ruhsal gelişim sürecinde insanın enkarne olması gereken toplumlardan birisi halini almıştır. İşte eski Uygur Türkleri, Araplar, Grekler, Farslar, Aramice dili kullanan uygarlıklar insanlığın gelişiminde basamak olarak vazifelerini yerine getirmişlerdir.

İşte *İlâhî Nizam ve Kâinat* kitabının Türkiye'de ve Türkçe olarak basılmış olması yalnız Anadolu insanının değil aynı zamanda da Türkçe'nin üzerine almış olduğu vazifeyi de göstermektedir. Bu bağlamda ulu önder Atatürk'ün Türk dili üzerine yapmış olduğu çalışmalar ve Türk dili üzerine gösterdiği titizlik azımsanamaz bir örnektir. Hatta vefatında vasiyetinin bir kısmını Türk Dil Kurumu'na bırakmış olması bu gösterilen titizliğin önemli bir nişanesidir.

Lisanın gelişimdeki önemini biraz daha açalım. İnsanlığın ilk döneminde felsefi söylemler yoktu. Kişilerin yalnızca hayatta kalabilme içgüdüleri ve çoğalma içgüdüleri kuvvetli bir şekilde çalışmaktaydı. Duygularını dile getirmeği bir yana bırakınız hislerine kulak vermeye bile ihtiyaç duymazlardı. Bu sebeple gelişmiş bir lisan enstrümanına gerek yoktu. Ancak tekamül arttıkça kullanılan lisanlar da gelişmeye başladı. İnsanlar artık ne hissettiklerini tarif etmeye ve hatta bunu şiir gibi kulağa hoş gelen ve derin anlamları olan metin şekillerine dahi çevirdiler. Öyle bir dönem geldi ki artık güzel konuşabilen, duygulara hitap edebilen şairler ve hatipler toplumda saygın bir yer kazanmaktaydılar. İşte son peygamber de örnek olarak böyle bir topluma enkarne olmuştur. İdareci planlar tarafından bu coğrafya ve bu dil zenginliği özellikle seçilmiştir. Bir kelimenin birçok anlama geldiği telaffuzundan dolayı anlamların değiştiği bu dil hem kısa cümle ve metinlerle çok şey anlatmayı başarmış hem de telaffuzunun yarattığı ikilemler ile insanlığın tekamülünde defalarca dengeleri bozarak ilerleme kat etmiştir. Yukarısı tarafından yönlendirilmiş birçok yanlış anlama da düzeltilmek üzere insanlığa sanki bir ev ödevi olarak verilmiştir.

İşte "kıyam" kelimesi de böyle bir kelimedir. Kelime köken olarak Farsçadır. Ancak Arapçaya da geçmiş ve çok eskiden beri kullanılmaya başlanmıştır. Her ne kadar şu anki insanlığın şuur altında dünyanın sonu ve büyük felaket olarak yer almış olsa da Farsçada ki birinci anlamı şuurlanmaktır. İkinci anlamı da ayağı kalkmaktır. Ancak ve ancak üçüncü anlamı doğa olayları sonucunda dünyanın yerle bir olmasıdır. İşin aslı kıyam dönemi bu üç unsuru da kapsamaktadır. Ancak insanlığı daha hızlı ilerleten korku içgüdülerini tetikleyen büyük felaket imajinasyonu daha öncelikli insanlığın büyük şuur altında yer almıştır. Bu da doğaldır. Çünkü tekamül düalite kanunu gereği negatif yönde tetiklemeler ile insanlığın atıl yaşama dengesini bozarak meydana gelmektedir. □

Ruh ve Madde Dergisi İstanbul Satış Noktaları

Bayi / Mağaza	Semt	Yakınında bulunan
Gökmen (Hülya Kurt)	Göztepe	Petrol Ofisi İstasyonu
Nihat Koyunoğlu	Kadıköy	Beşiktaş İskelesi
Erkal/Cenk Boztaşı	Kadıköy	Eminönü İskelesi
Mephisto	Kadıköy	Postahane
Ergün Sarıaslan	Bakırköy	İDO İskelesi
Kabalcı Kitabevi	Beşiktaş	Büyük Beşiktaş Çarşısı
Mephisto	Beyoğlu	İnci Pastanesi
Semerkant	Beyoğlu	Erra Goppa
ArkeoPera	Galatasaray	Postahane
Kadir Tuncer	Şişli	Şişli Camii
Nezih Kitabevi		
Remzi Kitabevi		
D&R	İstanbul ve diğer illerdeki 40 şubeyi öğrenmek için lütfen sorunuz.	

Ötealem Deneyleri

Dr. Gary E. Schwartz

1. Bölüm

HERKESE merhaba. Öncelikle bu özel konferansı organize eden ve beni buraya davet eden Bilyay Vakfına teşekkür etmek istiyorum. Bu benim İstanbul'a ilk gelişim. Bu güzel ve özel şehirde bu tür çalışmalar tarihinde son yılların en özel organizasyonu yapılıyor. Gördüğünüz gibi konuşmamın başlığı biraz değişti. Alt başlığımız "Teknoloji Yüzyılından Ruh Yüzyılına". Bilyay Vakfının insanlığı birleştirmeye yardımcı olması için bilgiyi yayma amacının ışığında, ölümden sonra bilincin devamı konusundaki çalışmalardan bahsetmek istiyorum. Bu çalışma insanlığı birleştirmeye katkıda bulunacak potansiyele sahip. Şu soruyu sormak isterim: "Eğer ruhsal gerçeklik varsa, ne olmuş? Örneğin, eğer bizim bir ruhumuz varsa ve ruhlar tıpkı "öldükten" sonra bile parıldayan uzak yıldızların ışıkları gibiyseler bu demektir?

Bir ruhumuz olduğunu bilmek iyileşmeye, barışa ve ümide dönüşmezse o halde ne işe yarar? Bu bilgi ne işimize yarayacak? Bunun gerçek dünyada bir uygulama alanı var mı? Bilginin bu tarz uygulamaları oldukça tartışmalıdır. Örneğin; enerji ile şifa verenlerin gizemli yaşamını düşünün. En deneyimli enerji şifacıları şifacılığın hem bir bilim hem de bir sanat olduğunu öne sürmektedir. Bu sanat sezgilere kulak kabartmayı içerir ve "ruhsal mekanizmanın çalışmasını" sağlar ki bu da enerji yolu ile insanları tedavi eden şifacılara soracak olursanız ölmüş hekimlerden, azizlerden, Meryem Ana ve Rahibe Theresa gibi

yüce insanlardan, Hz. İsa ya da Hz. Muhammed gibi peygamberlerden, Mikail gibi meleklerden ve hatta evrensel enerji kaynağı olan ve adına her ne derseniz, Tanrı ya da Allah'tan yardım ummayı içerir. Buradaki soru, Batı biliminin bu fenomene nasıl yaklaştığı, bunu nasıl açıklamaya çalıştığıdır.

Batı biliminde bu konuya iki ana yaklaşım vardır. Ben bu yaklaşımlara inanmak üzere eğitildim. Bunlardan biri nöro-bilim hipotezidir ve bu ruhsal inançların beynin bir yan ürünü olduğu fikridir. "Tanrı geni" ya da "Tanrı noktası" gibi terimleri duymuşsunuzdur. Bu, beynin bize tanrısallık deneyimini yaşatan kısmıdır ve belki de bir çeşit halüsinasyon görmemize neden olur. Ve buna bağlı olarak davranışsal bilim hipotezi vardır ve bu da ruhsal inançların hem hasta hem de şifacı için plasebo etkisi yarattığını öne sürer. Buna göre ruhsal inançlar, kendiliğinden gerçekleşen kehanetleri, fantezileri ve hatta farklı bilinç düzeyinde oluşan halüsinasyonları yansıtır. Batı biliminin bu sorulara cevabı işte bu şekildedir. Peki bu hipotezler, fenomenleri açıklamaya yeterli midir? Sunumumda öncelikle, Tanrı'nın John'u gibi yetenekli şifacılarda görülen anomalilerden bahsedeceğim. Sonra da bilincin beyinden ayrı düşünülmesine olanak sağlayan modern bilimin

mekanizmalarına değineceğim. Benim bugünkü konuşmamın ana konusu olan modern laboratuvar deneylerine bir göz atacağız. Ölümden sonra insanlarla iletişime geçen ruhlardan ve kalp ameliyatlarından sonraki iyileşme döneminden bahsedeceğim.

Araştırmamızın son zamanlarında bu konuda bir sürpriz ile karşılaştık. Son olarak da Susy Smith gibi daha önceden hiç duymadığınız ve Prenses Diana gibi yakından bildiğiniz insanlar tarafından öbür dünyadan iletilen mesajlara değineceğim. Bu konuda sürekli konuşmalar yapan biri olarak şayet bu sunumu daha tartışmacı ve muhafazakar bir toplumun önünde yapıyorsam, tanınmış nöro-bilimci Warren Macaulik'in bir deyişini kullanırım: "Parmağımı ısırmayın, neyi işaret ettiğime bakın"

Bu fotoğraf, web sitesinde yazılana göre Tanrı'nın John'u adında bir medyuma ait. Brezilya'da yaşıyor. Bu arada içinizde Tanrı'nın John'unu daha önce duymuş olanlar var mı? Varsa elinizi kaldırın lütfen. Pekala, şayet duymadıysanız web sitesine bakabilirsiniz. Bu adamın şifacılıkla ilgili herhangi bir eğitimi yok ve söylediğine göre transa geçip 30 farklı varlıktan yardım alıyor ve bu sayede psikolojik ve spiritüel teşhiste bulunmanın yanı sıra hiçbir bilgisi ve eğitimi olmamasına rağmen ameliyat bile yapabiliyor. Bu arada ameliyatlarını steril olmayan aletler ile ve oldukça garip koşullar altında yaptığını da söylemem gerekiyor. Ameliyat olan kişiler ameliyat sonrasında ağrı hissetmiyor, hızla iyileşiyor ve hiçbir enfeksiyona maruz kalmıyor. Yardım aldığını iddia ettiği "varlıklar" arasında Aziz Ignatius'tan Dr. Creuse'a ve hatta inanabilirseniz Kral Süleyman'a kadar kişiler var. Bu doğru olabilir mi?

Göstereceğim şimdiki resimde birtakım grafikler de var. Bu resimde bir göz ameliyatı yapıyor. Bir bıçak alıyor, hasta uyanık ve anestezi almamış durumdayken korneayı kesiyor ve inanabilirseniz hasta hiçbir acı hissetmiyor, yüzünü buruşturmuyor bile; hiç kan akmıyor ve rahatsızlığından kurtulduğu gibi başka beklenmedik faydalar ile de karşılaşıyor. Şimdi size Dr. Howard Hall ile gerçekleştirdiğimiz bir deneyin sonuçlarını göstereceğim. Dr. Hall, biri Princeton Üniversitesi deneysel psikoloji dalında, diğeri ise Redkin Üniversitesi klinik psikoloji dalında olmak üzere iki doktora unvanına sahip. Casey Western Reserve Üniversitesinde profesör olarak çalışmasının yanı sıra caz ile de ilgileniyor. Özellikle pediatrik hipnoz ve pediatrik onkoloji üzerinde çalışıyor. Aynı zamanda bir sufi ve belki bazılarınız bunu daha önce duymuştur, Bağdat'ta yaşayan bir şeyh ile birtakım farklı çalışmalar yapıyor. Laboratuvarımızda yaptığı çalışmalardan bir örnek gösterdi. Bir buz kıracağını yanağına sapladı. Burada gördüğünüz, başında 19 kanallı EEG beyin dalgası elektrot başlığı olan kişi Howard ve bu köşede gördüğünüz ise benim çenem. Howard, şu an yanağına buz kıracağını saplamak üzere.

Bunu, bir buçuk saat süren ve laboratuvara Hz. Muhammed'e dek uzanan atalarını çağırdığı meditasyondan sonra yapıyor. Şimdiki resimde yanağında bir buz kıracağının saplanmış olduğunu görüyorsunuz. Bunu herhangi bir antiseptik kullanmadan yapıyor. Bu araştırma boyunca daha deney başlamadan önce GDV (Gaz deşarj vizüalizasyon tekniği) ile kayıt yapıldı ve bu işlem tamamlandığında yanağındaki buz kıracağını ve elektrot başlığını çıkarttı. Bu cihaz çağdaş Kirlian fotoğrafları çekmeye yarar ve 10 parmaktan bütün vücudun enerji alanını ölçen Çin

Meridyen sistemine dayalı komplike algoritmaları kaydedebilir. Deney sona erdiğinde buz kıracağının çıktığı bölgede yanağa ait görüntünün olması gereken yerin boş olduğunu göreceksiniz. Bunu gördüğümde çok şaşırmıştım. Sanırım bu hoşunuza gidecek. Mutlak güç ile ilgili olarak bu tarz EEG özetleri bulunuyor. Yukarıdaki iki topografik beyin haritası delta ve teta aktiviteleri, diğer ikisi alfa ve alttaki dördü ise düşük ve yüksek frekanslı beta aktiviteleri gösteriyor. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, meditasyonun ilk beş dakikası sonrasında ve meditasyonun sonunda aktivitenin daha az teta ve daha fazla alfa özelliğinde olduğunu ve Howard yanağına buz kıracağını soktuğunda normalde acı çekeceği, kas gerilimin artacağı ve aktivitenin yüksek frekanslı banttan izleneceği beklenirken, tam tersine düşük frekanslı banttaki aktivitede artış görülmüş olmasıdır. Howard, uyanık olduğu halde fazlasıyla huzur içinde ve rahatlamış bir haldeydi.

Peki şimdi bu fenomeni nasıl açıklarsınız? Bu bir kandırmaca mı? Meditasyonun bir etkisi mi? İpnozun bir etkisi mi? Plasebo etkisi mi? Hepimizin zihinlerinde yarattığı bir çeşit grup süreci mi? Yoksa gerçekten ruhların yardım ettiği bir şifa verme şekli mi? Spiritüel etkenler, ölümden sonra bilincin hayatta kalışının bir göstergesi olarak, iyileşmede gerçekten bir role sahip mi?

Hastanelerin acil servislerinde söylenen bir söz vardır: “Toynak sesi duyduğunuzda bunu zebra sanmayın” Bu cümleyi daha önce duymuş muydunuz? Birkaçınız evet. Şu anlama geliyor. Toynak sesi duyduğunuzda aklınıza ilk önce ne gelir? Atlar. Yani en alışıldık olasılık aklınıza ilk önce gelir. Eğer bu sesler atlardan gelmiyorsa o zaman eşek ya da katır olduğunu düşünürsünüz. Fakat bu da doğru çıkmazsa o zaman aklınıza zebra ya da deve gibi bir hayvanın sesi olduğu gelir. Elbette Afrika’daki insanlar için bu öncelikler farklı olacaktır. Anlatmak istediğim şu: Ölüm sonrası bilincin hayatta kaldığını düşünmeden önce -bu zebra hipotezidir- sahtekarlık, ön yargı, deneycinin hatası olabileceği olasılıklarını ve deneğin zihin okuma gücü olduğu gibi birtakım psişik olasılıkları da gözden geçiririm. Bütün bunların ardından en önemli hipoteze varabilirim: Biz öldükten sonra da bilincimiz yaşamaya devam eder. Bilincin beyinden ayrı olduğu fikrinin çağdaş bilimle de uyum içinde olduğu konusunda birkaç şey söyleyeceğim. Size üç ayrı deneyden bahsedeceğim ve bu deneyleri elektrik mühendislerince yapılan deneyler ile karşılaştıracağım.

(Devam Edecek)

Kaynak: Dr. Gary E. Schwartz’ın 14-15 Mayıs 2005’teki I. Parapsikoloji Konferansındaki konuşmasından alınmıştır.

DUYURU

Sevgili Ruh ve Madde Dergisi Okuyucuları,

Ruh ve Madde Yayınları A.Ş. kapanmış olup bundan sonra faaliyetlerini Bilyay Yayıncılık adı altında sürdürecektir. Ruh ve Madde Yayınları isim hakkı ve yayın hakları Bilyay Yayıncılık’a devredilmiştir. Dergimiz, Aralık 2014 itibari ile Bilyay Yayıncılık tarafından yayınlanmaya başlamış olup, bundan sonraki abonelik işlemlerinizle ilgili tüm işlemler Bilyay Yayıncılık tarafından yürütülecektir.

Bu tarih itibari ile gerek yeni abonelik, gerekse abonelik yenileme ödemelerinizi aşağıda ayrıntıları bulunan banka hesabına yapmanız gerekmektedir. Bilgilerinize sunarız,

Saygılarımızla,

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİ LTD.ŞTİ.
GARANTİ BANKASI
GALATASARAY ŞUBESİ
HESAP NO: 68 / 6295165
İBAN: TR61 0006 2000 0680 0006 2951 65

BİLYAY YAYINCILIK EĞİTİM VE SAĞLIK HİZMETLERİ LTD.ŞTİ.
ADRES: K. Mustafa Çelebi Mah. Hasnun Galip Sokak
Pembe Çıkmazı No:4/6 Beyoğlu- İSTANBUL
TEL: 0212 243 18 14
FAX: 0212 252 07 18

Korku Üzerine

Dr. Füsun Uzunoğlu

YAŞAMIM hızlandırılmış bir küre ya da uçan sandalyelerdeki gibi geçiyordu. Günlük işlerimi yürütürken, her gün bir başkası eklenen sorunları ortadan kaldırabilmek için yaratıcı çözümler bulmak durumundaydım. Çok sıkıldığımda Murphy'nin kurallarını kendi kendime tekrarlıyordum: "Ne kadar iş yaparsan yap bitmez" "Her zaman için yeni geçtiğin şerit daha yavaş akar" "Ters gidebilecek her şey ters gider". İşim insandı. İnsanlara yardım etmekti aslında. Onların sağlığına kavuşmasına yardım etmekti. Bu yardım çabası sırasında sizin ve onların egoları tartışmasız iç içe geçiyor, kendini kontrol çalışmasının bir versiyonu halini alıyordu. Bu işi yoğun bir hastanede özel sektörde yapmak ise daha derinlerde gizli olan davranış kalıplarını, örselenmiş duyguları, kişinin duruşundan size bakışına kadar, kullandığı kelimelere kadar kişilik analizi yapıp kendi davranışınızı ona göre ortaya çıkarmayı, çatışmadan kaçmayı, stresten kaçmayı, hastalıktan kaçmayı… Sonuçta kendin olmaktan kaçmayı gerektiriyordu. Yalnızca birkaç hamle sonrasını düşündüğün bir satranç oyunu.

Kişiliğimi o kadar çok başkalarının gereksinimlerini yerine getirmeye ve çatışma olmamasına göre konuşlandırıyordum ki, altta ezilen zavallı "ben"i göremiyordum. Size güvenmeyen, saygısızca konuşabilen, cahil olabilen ya da diplomalı cahil olabilen insanlarla sorun çıkarmadan "başa çıkabilmek", zaman zaman da onların terapisti olabilmek ve normalde terapist olmadığım için bunu asıl işimin yanında gönüllü olarak yapabilmek için gerçekten yoğun enerji harcıyordum. Ruhsal enerjimi ayakta tutabilmek için de enerji çalışması yapıyor, spiritüel ve psikolojik kitaplara dalıyordum. Aslında mesleğim okumayı ve yenilenmeyi de gerektirdiği için ayrıca yoğun zaman ayırmam gerekiyor, vermekte olduğum eğitimler, yazmakta olduğum yazılar, basın çalışmaları için ayakta kalmam gerekiyordu.

Tüm bunları yapabilmek için elbette "beden" dediğimiz içinde yaşadığımız o yuvayı korumak gerekiyordu. Bunları yapabilmek için hasta olmamak gerekiyordu. Hasta olmayacaktım. Hastalanmaktan korkuyordum. İşe gitmem gerekiyordu. Kendim, ailem, mesleğim için bir gün bile yatakta kalmadan, nezle grip olmadan, insanlar hastalıktan kırılırken en küçük bir zayıflık göstermeden sürdürmem gerekiyordu. Ben gülümsememi takınıp, spor-şık kıyafetlerimi üzerime giyinip, göz kalemimi sürüp sahaya çıkıyordum.

Yıllarca bu bana çok doğal göründü. Zaman o zamandı. Hayranlıkla izlediğim hastalarım gündüz bir işte çalışıyor, gece master yapıyor, kırmızı gözler ve tükenmişlik sendromuyla yaşıyorlardı. Sonunda ben de tükendim. Akşamları evde serilip yatıyor, anti-sosyal bir yaşam sürüyor, kendimi dinlediğimde böyle giderse ya tansiyon hastası ya da kanser olacağımı hissediyordum. Sonunda karar verdim. Çalışmak istemiyordum. Sözleşmem bittiğinde genel müdürle görüştüm ve benimle çalışmak istiyorlarsa dört ay ara vermek istediğimi söyledim. Çözüm geldi. Günde on saati bulan çalışma saatlerim azaltıldı, cumartesilerim yarıya indi, bir günüm zaten boştu, hastalarımdan uzaklaşmamış olacaktım. Bunun için hala minnet doluyum. Çözüm odaklı bir yöneticim olduğu için şanslıyım. Aslında çalışma arkadaşlarımdan çok yoğun sevgi ve saygı akışı da alıyordum. Beni ayakta tutan en önemli hazineydi bu.

Az çalışmaya başladığım dönemde kendime dönme fırsatı yakaladım. Kendimi iyi hissettiğim, mutlu olduğum, "yaşadığımı" hissettiğim günlere döndüm. Gözlerimin önüne doğa geliyordu. Yağmurda yıkanan ben, rüzgarda üşüyen, sıcak altında kavrulan, buz gibi soğukta titreyen ben… Uçsuz bucaksız bir ormanda, bir sahilde yürüyen, zamanla kısıtlanmamış, temiz havayı içine çeken, çevresi sevdiği, olumlu enerjiler saçan insanlarla dolu olan ben…

Bu düşünceler beynimde dolaşırken, kalbimde bir acı hissediyordum. Tüm bunları kendime yasakladığım için. Yaşamayı kendime yasakladığım için. Kendimi bu kadar korumaya aldığım için. Bunu anlamış olmak yaşamımda neyi değiştirdi? Kendimle kurduğum bağı güçlendirdi. Daha derinde olan benle bir diyalog başlattı. Meslek değiştirebilmek ve yaşamımla ilgili başka planlar yapmak için beni hızlandırdı. O konuda kitaplar okumaya, daha çok düşünmeye

başladım ve işimden ayrıldım. Daha farklı bir çalışma ortamına ve daha yavaş bir çalışmaya geçtim. Bir süre dinlendim, birikmiş işlerimi hallettim, evde ve yaşamımda Feng-Sui yaptım, hatta bunlar annemle babamın yaşamına da uzandı. Kendime verdikçe başkalarına da daha fazla verebileceğimi gördüm. İş baskısını çok büyük zorlukla üzerimden attım. Otuz altı yıl sürdürmüş olduğum bir meslekten kendimi soyutlamak aslında zor çünkü çevremdeki insanlara bir doktor olarak yardımcı olabilmem gerekiyor. Beni arayanlara o dönem içinde yardım edememek ve hatta bazılarını başka arkadaşlarıma yönlendirmek zor oldu. Oysa ben tanıştığım insanlara mesleğimi söylemeyi sona bırakan bir insandım. Doktor olmayan beni tanımaları benim için çok önemliydi. Resimle uğraşan beni tanıdıkları zaman hastalarımın bana duyduğu saygının ne kadar arttığını ve beni ne kadar "insan" olarak gördüklerini gözlerindeki ışıltıdan, yüzlerindeki gülümsemeden anlıyordum. Bu bana çok büyük bir mutluluk veriyordu.

Tekrar düşündüğümde, çalışmayı sürdürebilmek için kendimi nasıl bir cam fanusun içine kapattığımı görüyorum. Orada ısı hep aynıdır. Hastalanma riski yoktur. Hava soğuksa ve aşırı sıcaksa dışarıya çıkılmaz. Sabah kalkmak gerektiği için ve sekiz saat uyumak gerektiği için saatler önemlidir. Evde alarm vardır, araba kullanırken riskli sürücülere yaklaşılmaz, şu kadar birikmiş para olması lazımdır, çalışamadığım zamanlar için yedekte bulunmalıdır, dizlerimdeki sorunu zorlamamak için koşmamam, dirsek kırığı geçirdiğim için tenis oynamamam, yere dökülen suya basıp kayabileceğim için onu hemen silmem, kol çantamı arabamın arka koltuğuna koymamam, belli saatlerde yemek yemem, kemik erimesi geçirmemek için şu hapları almam gereklidir. Bağışıklık sistemimi bozacağı için stresle başa çıkmam gereklidir. Onun için sorunlardan kaçmam, "ne kokar ne bulaşır" tarzında ilişkilerin içinde olmam, örseleneceğim için derin ilişkiler kurmamam, birlikte olacağım kişiyi toplumun onaylayacağı, benim eğitim ve kültür seviyeme yakın birileri arasından seçmem gereklidir. Aşık olmak tehlikelidir, kavga etmek tehlikelidir, risk almak tehlikelidir, risk almak tehlikelidir, tehlikelidir…

Korku! Bunun obsesiflik ve sağlıklı yaşam arasındaki dengesini kurabilmek zaten kolay değil. Sonuç olarak yaşantımı ince sınırlarla ayarlanmış çizgiler arasına hapsetmek ve yıllarca

böyle uykuda yaşamak. Yaşamayıp aslında uykuda olmak. Medyanın, büyüklerimizin, toplumumuzun bize koyduğu sınırların içinde hapsolup kalmak. Bana olan, hepimize olan buydu. Korkuydu. Bunu aşabilmek, fark yaratabilmek çok az sayıdaki kişiye özgüydü.

Oysa hepimizin içinde büyük yaratıcının bir parçası var. Asıl amacımız o parçaya ulaşmak. O parçayı bulabilmek için önce "ne" olduğunu bırakmakla başlamalı. Sahip olmak değil, "sadece olmak". Üzerindeki etiketi söküp atabilmeli. Deliliğe, sıra dışılığa, sınırsızlığa, yaşamaya yelken açabilmeli. Kim olduğuna doğru, esas "ben"e doğru yola çıkabilmeli. Bu uzun ve zorlu bir yolculuk. Ama bildiğimizden başka bir yolculuk da olduğunun farkına varmak ve bu yolculuğun tüm engellerini, acılarını, sevinçlerini yaşamak, cesaretle başlamak ve ne olacağını görmek. Yaşam daha güzel olmaz mı? Bir macera, öğrenmek, yenilik, gelişmek, güçlenmek, kalbini ve beynini açmak… Güzel olmaz mıydı?

Sonra bir gün Osho'yu aldım elime. "Korku - Yaşamın güvensizliklerini anlamak ve kabul etmek" Tüm bu düşüncelerimin formüle edilmiş şekliydi. Korkumu bana gösteriyordu. Aynaya bakıyordum. Ama korkunun öbür ucunu da gösteriyordu. Biri varsa diğeri olmuyordu. O diğeri sevgiydi. Korkunun olduğu yerde olmayan sevgi. Kendimizden başlayan, rengarenk ışıklarla dışarıya yayılan, başkalarına ulaşan sevgi. Yaralanabilen, azalabilen, çoğalabilen, ama canlı olan, içimizde olan, bizde olmadan veremeyeceğimiz sevgi. Mevlana'nın çağrısını barındıran sevgi. "Gene gel, gene. Ne olursan ol. Umutsuzluk kapısı değil bu kapı. Nasılsan öyle gel."

Bu nasılsan öyle olma halini önce kendimizin anlaması gerekli. O kadar çok maskelerle dolaşıyor, o kadar kurallar koyuyor, o kadar imajımızla yaşıyoruz ki, aslında kim olduğumuzu hiç düşünmüyoruz. Osho'ya göre: "Korku yalnızca yüzeyde bir dalgadır. Seni hep yüzeyde tutacaktır. Hiçbir gücü yoktur. Doğuran, yaratıcı olan, güzelliği, şiiri, neşeyi, mutluluğu getiren sevgidir. Ama korku buna izin vermez. Egonun gölgesidir korku. Çünkü ölebilirsin, sevdiğini kaybedebilirsin, içindeki ve dışındaki güzelliklerle bağlantı kurabilirsin. Güzelliklerle bağlantı kurmak senin içeriye bakmana neden olur. Orada sevmeyeceğin bir şeyler olabilir. İncinebilirsin. Onun için içeriye bakmamalısın. Sonra belki içeride bir şey bulamayabilirsin de. Onun için en iyisi dışarıya bakmaya devam

etmelisin. İçerdeki ego aslında yalandır, onun için de çok kırılgandır. İçeri bakmadığın zaman onu ayakta tutabilirsin. Aslında içine dönüp içsel gökyüzüne ulaşırsan orada ayı, yıldızları, güneşi göreceksin.”

Sonra dışarıya baktığında artık güzellikleri göreceksin. Korku olmayacak. Sevgi olacak yalnızca. Doğan Cüceloğlu *Korku Kültürü*”nde bizi anlatıyor. Oğlunun karıncaları izlerken ne kadar mutlu olduğunu zerre kadar duyumsamadan ona bir şeyler buyuran baba. İlgisiz, sevgisiz büyüyen çocuk. Günün birinde bir makama geldiğinde altında çalışanlara o da emirler yağdıracak. Böylece büyük olduğunu gösterecek. Onları işten çıkarmakla korkutacak, arkadaşlarının içinde aşağılayacak. Kamyon şoförü küçük bir arabayı zor durumda bırakacak. Kendisi güçlü çünkü. Eşitlik olmayacak. Tanrının gözünde eşit olunacak ama toplumda eşit olunmayacak. Kim güçlüyse zayıfı ezecek, görgü öyle. Profesör asistanına fırsat tanımayacak, çünkü asistan yükselirse kendisine tehdit oluşturur. Kaynana ezildi, oğlu evlendiğinde ezme sırası ona gelecek. Anne kızını korumayacak çünkü kocasından korkacak. Bunlar nesiller boyu sürecek. Hayatlar sönecek, zamanlar geçecek, insanlar kaybedecek.

Einstein’ın bir sözü: “Yaşadığınız problemleri, o problemleri yaratırken sahip olduğunuz bilgi düzeyiyle çözemezsiniz.” Böyle bir toplumda yaşarken, işte tam da bu toplumda yaşarken daha önemli içimize dönmek. Korkuyu değil sevgiyi ortaya çıkarmak. Yanlışları düzeltmek. Kendimizden başlamak. “Huzur olsun ve benimle başlasın” diyebilmek. Şimdi daha önemli. Daha zor, ama kolay olanı yapmayacağız. Döngünün farkında olacağız. Döngüyü kıracağız. Korkuyla değil, sevgiyle kıracağız. Affederek, yükselerek, unutarak, akarak, içimizdeki kalıntıları yıkayarak kıracağız. Zihnimizde iki düşünce aynı anda yer alamaz. İyi olanı tutacağız. Baktığımız yerde güzelliği seçeceğiz.

“İki kişi aynı yere bakar. Biri yerdeki çamuru görür, diğeri gökteki yıldızları.” Biz yıldızları göreceğiz. Beynimizi eğiteceğiz, ışık saçacağız ve ilerleyeceğiz. Anavatanımızdaki karmanın döngüsünü kırabilmek için farkında olacağız. Görevliyiz ve yapacağız. □

BİLYAY VAKFI, MTİA DERNEĞİ VE RUH VE MADDE YAYINLARI FACEBOOK’TA!

Değerli Okurlarımız,

Bugüne kadar BİLYAY Vakfı ve MTİA Derneği olarak, merkezimizdeki konferanslar, Bilyay Akademi seminerleri, diğer özel çalışmalarla sizlere ulaşıp Ruh ve Madde Dergisi ve yayınladığımız kitaplar aracılığıyla sizlerle hep iletişim içinde olduk.

Artık günümüz etkili iletişim araçlarından interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanarak da bize ulaşıp duyuru, etkinlik ve taze haberlerimizi takip edebileceksiniz.

Böylece, sizlerle var olan iletişimimizi daha yakın ve sürekli bir hale getirip dilek, öneri ve beklentilerinizi öğrenme şansımız olacak.

Dilerseniz internetteki facebook gruplarımızı

BİLYAY VAKFI ve MTİAD

https://www.facebook.com/pages/Bilyay-Vakfı-ve-Metapsişik-Tetkikler-ve-İlmi-Araştırmalar-Derneği/1447165268909069?fref=ts

THE DIVINE ORDER AND THE UNIVERSE

https://www.facebook.com/pages/The-Divine-Order-and-the-Universe/290702101086360

RUH VE MADDE KİTAP KULÜBÜ

http://www.facebook.com/groups/205985712775099/

adreslerinden ziyaret edebilir, ÜYE olabilirsiniz.

Bu gruplarda periyodik olarak anketlerimiz, ödüllü sorularımız ve bazı sürprizlerimiz de olacak. Katılımızı bekliyor, ilginize teşekkürler ediyoruz.

Ruh ve Madde Yayınları

Olağan Dışı Şuur Hallerinin İyileştirici ve Höristik Potansiyeli

Stanislav Grof

2. Bölüm

Antik ve Aborijinal Holotropik Halleri Başlatma Teknikleri

* Doğrudan ya da dolaylı olarak solunumla çalışma (pranayama, yogik bastrika, Budist "ateş soluğu", Sufi solunumu, Bali ketjak, Inuit Eskimo gırtlak müziği, vb.)
* Ses teknolojileri (davul çalma, çıngırak, değnek, zil ve gonkların kullanımı, müzik, şarkı söyleme, mantralar, didgeridoo, boğa kükreten)
* Dans etme ve diğer hareket biçimleri (sema, lama dansları, Kalahari Buşman trans dansı, hatha yoga, tai chi, chigong, vb.)
* Sosyal yalıtım ve duyusal yoksunluk (çölde, mağaralarda, dağ zirvelerinde, karla örtülü alanlarda kalma, vizyon araştırması.)
* Aşırı duyusal yükleme (aborijinal ritüeller sırasında akustik, görsel ve proprioseptif uyaranların bir bileşimi, aşırı acı, vb.)
* Fizyolojik araçlar (oruç tutma, uykudan yoksun kalma, pürgatifler, laksatifler, kan alma [Maya'lar], acı verici fiziksel prosedürler [Lakota Siyuları güneş dansı, bedenin çeşitli yerlerinin kesilmesi, dişlerin eğelenmesi])
* Meditasyon, dua ve diğer spiritüel uygulamalar (çeşitli yoga teknikleri, Tantra, Soto ve Rinzai Zen uygulaması, Tibet Dzogchen'i, Hıristiyan hesiastizmi (İsa duası), Loyola'lı Ignatius egzersizleri)
* Psikodelik hayvan ve bitki materyalleri (haşiş, peyote, teonanacatl, ololiuqui, ayahuasca, eboga, Hawai woodrose, Suriye sedefotu, Bufo alvarius karakurbağasının derisinden alınan salgı, Pasifik balığı Kyphosus fuscus, vb.)

Çeşitli psikodelik materyallerin törensel kullanımının Orta Amerika'da da uzun bir geçmişi vardır. Zihinsel durumu değiştiren oldukça etkili bitkiler birkaç Kolomb-öncesi Yerli kültürde -Aztekler, Mayanlar ve Toltekler arasında- iyi biliniyordu. Bunların içinde en ünlüleri Meksika kaktüsü peyote (Lophophora williamsii), kutsal mantar teonanacatl (Psilocybe mexicana) ve ololiuqui, çeşitli kahkahaçiçeği bitkisi türlerinin (Ipomoea violacea ve Turbina corymbosa) tohumlarıdır. Bu materyaller hem Huichol, Mazatec, Chichimeca, Cora ve diğer Meksika Yerli kabileleri hem de Yerli Amerikan kilisesince günümüze kadar dinsel amaçlar ve işlemler için kullanılmıştır.

Ünlü Güney Amerika yajé ya da ayahuasca'sı başka bitki katkılarıyla birlikte orman sarmaşığından (Banisteriopsis caapi) kaynatılarak elde edilen bir özdür.

Amazon bölgesi ve Karayip adalarında da çeşitli psikodelik enfiyeler kullanıldığı bilinmektedir. Afrika'daki aborijinal kabileler eboga çalısının (Tabernanthe iboga) kabuğundan hazırlanan preparatları çiğneyip yutma ya da soluma yoluyla almışlardır. Bunları az miktarlarda uyarıcı olarak, daha büyük dozajlarda ise kadınlar ve erkekler için inisiyasyon

ritüelleri için kullanmışlardır. Hayvan kökenli psikodelik bileşikler belirli karakurbağalarının (Bufo alvarius) derilerinden alınan salgıları ve Pasifik balığı Kyphosus fuscus'un etini içerir. Yukarıdaki liste dünyanın değişik ülkelerinin ritüel ve spiritüel hayatında yüzyıllar boyunca kullanılmış olan psikodelik materyallerin yalnızca küçük bir bölümünü göstermektedir.

Holotropik durumları meydana getirme uygulaması, insanlık tarihinin başlangıçlarına kadar izlenebilir. Bu, insanlığın en eski spiritüel sistemi ve şifa sanatı olan şamanizmin en önemli karakteristik özelliğidir. Birçok şamanın şamanlık yaşamı kendiliğinden meydana gelen psikospiritüel bir krizle ("şaman hastalığı") başlar. Bu kriz, şaman adayının ölüler diyarına bir yolculuk yaptığı güçlü vizyonel bir haldir; bu ölüler aleminde şaman adayına kötü ruhlar saldırır, çeşitli karakter ya da dayanıklılık denemeleri yaşar, öldürülür ve bedeni parçalara ayrılır. Bunun ardından bir yeniden doğuş ve kutsal alemlere yükselme deneyimi gelir.

Şamanizm başka biçimlerde de holotropik durumlarla ilişkilidir. Başarılı ve deneyimli şamanlar

istedikleri zamanda ve kontrollü bir biçimde bir trans durumuna girebilir. Bunu hastalıklara tanı koymak, iyileştirmek, duyular dışı algılama, diğer gerçeklik boyutlarının keşfi ve başka amaçlar için kullanırlar.

Ayrıca çoğu kez kabilelerinin diğer üyelerinde de holotropik durumlar başlatır ve "psikopompa" rolü oynarlar ve öte alemin kompleks alanlarına geçen kişilere gerekli desteği ve rehberliği sağlarlar.

Şamanizm oldukça, belki de en az otuz-kırk bin yıl kadar eskilere uzanır; kökleri Paleolitik çağa kadar izlenebilir. Güney Fransa ve Kuzey İspanya'daki Lascaux, Font de Gaume, Les Trois Frères, Altamira ve diğerleri gibi ünlü mağaraların duvarları hayvanların güzel şekilleriyle süslenmiştir. Bunların pek çoğu aslında Taş Devrinde yaşayan türleri -bizonlar, yabani atlar, erkek geyikler, dağ keçileri, mamutlar, kurtlar, gergedanlar ve rengeyikleri- göstermektedir. Bununla birlikte, Lascaux'daki "Büyücü Hayvan" gibileri açıkça majik ve ritüel anlam taşıyan efsanevi yaratıklardır.

Ayrıca bu mağaraların birkaçında kuşkusuz antik şamanları simgeleyen insan ve hayvan özelliklerini birleştiren garip figürlerin resimleri ve oymaları da bulunmaktadır.

Değişik erkek sembollerini bir araya getiren gizemli, bileşik bir figür olan "Les Trois Frères Büyücüsü» bu şekillerin en bilinenidir. Bir erkek geyiğin çatallı boynuzlarına, bir baykuşun gözlerine, yabani bir atın ya da bir kurdun kuyruğuna, insan sakalına ve bir aslanın pençeli ayaklarına sahiptir. «Hayvansı Üstat» aynı mağara kompleksi içindeki başka bir ünlü oyma şaman figürüdür; güzel hayvanlarla dolu Mutlu Avlanma Mekanıına başkanlık etmektedir. Ayrıca Lascaux'daki duvar üzerinde bulunan av sahnesi de oldukça ünlüdür. Bu sahne, yaralı bir bizonu ve ereksiyon halindeki penisiyle yerde yatan bir şaman figürünü göstermektedir. La Gabillou olarak bilinen mağarada ise arkeologların "Dansçı" adını verdikleri dinamik bir hareket halindeki şamanik bir figür oyması bulunmaktadır.

Bu mağaralardan birinin kil zemini üzerinde, Tuc d'Audoubert, araştırmacılar iki kil bizon tasviri çevresinde dairesel bir düzen içinde olan ayak izleri bulmuşlardır; bu, mağara sakinlerinin, birçok aborijinal kültür tarafından hala trans durumlarını başlatmak amacıyla yapılan danslara benzer danslar yaptıklarını akla getirmektedir. Şamanizmin kökenleri, İsviçre ve Almanyaıdaki mağaralarda bulunan buz devirleri arasındaki bir dönemden kalma hayvan tapınaklarının örnek olarak gösterdiği gibi daha da eski bir Neandertal mağara ayısı kültüne dek izlenebilmektedir.

Şamanizm yalnızca kadim değil, aynı zamanda evrenseldir; Kuzey ve Güney Amerika, Avrupa, Afrika, Asya, Avustralya, Mikronezya ve Polinezyaıda görülebilmektedir. İnsanlık tarihi boyunca bu kadar çok farklı kültürün şaman tekniklerini yararlı ve kullanışlı bulduğu gerçeği holotropik hallerin antropologların "ilksel zihin" (primal mind) adını verdikleri şeyi, yani insan psişesinin ırk, cinsiyet, kültür ve tarihsel zamanı aşan temel ve başlangıçta var olan bir yönünü harekete geçirdiğini akla getirmektedir. Batı endüstriyel uygarlığının bozucu etkisinden kurtulmuş kültürlerde, şaman teknikleri ve prosedürler günümüze dek varlığını sürdürmüştür.

Holotropik hallerin dahil olduğu kültürel olarak onaylanmış psikospiritüel dönüşümlerle ilgili başka bir örnek, antropologların «geçiş ritleri" dedikleri ritüel olaylardır. Bu terim, konuyla ilgili ilk bilimsel tezin yazarı Hollandalı antropolog Arnold van Gennep tarafından türetilmiştir (van Gennep 1960). Bu tür törenler bilinen tüm yerli kültürlerde varolmuştur, günümüzde de birçok endüstri öncesi toplulukta hala uygulanmaktadır. Bu törenlerin temel amacı bireyleri, grupları, hatta tüm kültürleri kutsamak, yeniden belirlemek ve dönüştürmektir.

Geçiş ritleri bireyin ya da kültürün hayatındaki önemli değişimler sırasında yapılır. Bu törenlerin zamanlamaları sıklıkla doğum, sünnet, ergenlik, evlilik, menopoz ve ölüm gibi başlıca fizyolojik ve sosyal geçişlerle aynı döneme rastlar. Benzer ritüeller, savaşçılık statüsüne başlangıç, gizli topluluklara kabul edilme, takvimsel yenilenme festivalleri, iyileştirme törenleri ve insan gruplarının coğrafi hareketleriyle de ilişkilidir.

Geçiş ritleri zihin durumunu değiştiren etkili prosedürler içerir; bu prosedürler, daha yüksek bir bütünleşme düzeyiyle sonuçlanan psikolojik düzeni bozan deneyimler başlatır. Bu durumda, bu psikospiritüel ölüm ve yeniden doğum episodu eski rolün ölümü ve yeni bir rolün ortaya çıkışı olarak da yorumlanır. Örneğin, ergenlik ritlerinde, inisiyeler prosedüre çocuk olarak girer ve ergenlik statüsünün getirdiği hak ve görevlerin hepsine sahip olan yetişkinler olarak çıkar. Tüm bu durumlarda, birey ya da sosyal grup arkasında bir varoluş biçimi bırakıp tümüyle yeni hayat koşullarına geçer.

İnisiyasyondan dönen kişi inisiyasyon sürecine giren kişiyle aynı insan değildir. Derin bir psikospiritüel dönüşümden geçmiş olduğu için, bu kişi hem varoluşun mantıkla anlaşılmayan boyutlarıyla kendine özgü bir ilişkiye hem de yeni ve daha geniş bir dünya görüşü, daha iyi bir benlik algısı ve farklı bir değer sistemine sahiptir. Bunun hepsi inisiyenin varlığının tam özüne ulaşan ve kimi zaman dehşete düşürücü, kaotik ve düzen bozucu olan kasıtlı biçimde başlatılmış bir krizin sonucudur. Bu yüzden, geçiş ritleri, geçici bir parçalanma ve kargaşa döneminin daha aklı başında ve iyi bir hale yol açtığı bir durumun başka bir örneğidir.

Buraya kadar tartışmış olduğum iki "pozitif parçalanma" örneği, yani

şaman krizi ve geçiş riti deneyimi, birçok ortak özelliğe sahiptir, ama bunlar bazı önemli yönlerden farklılık da göstermektedir. Şaman krizi şaman olacak kişinin psişesini beklenmedik bir biçimde ve uyarı olmaksızın istila eder; doğasında kendiliğinden ve otonomdur. Geçiş ritleri ise, bununla karşılaştırıldığında, kültürün bir ürünüdür ve öngörülebilir bir zaman programına uyar. İnisiyelerin deneyimleri önceki kuşaklar tarafından geliştirilip mükemmelleştirilen belirli "kutsal teknikler"in sonucudur.

Hem şamanları kutsal sayan hem de geçiş ritleri yapan kültürlerde, şaman krizi geçiş ritinden çok daha üstün olan bir inisiyasyon biçimi olarak dikkate alınır. Daha yüksek bir gücün müdahalesi, bu yüzden de tanrısal bir seçim ve özel bir çağrının belirtisi olarak görülür. Başka bir açıdan bakıldığında, geçiş ritleri holotropik hallerin pozitif değerinin kültürel takdirinde daha ileri bir adımı gösterir. Şamanik kültürler inisiyasyonla ilgili krizler süresince kendiliğinden oluşan holotropik hallere ve kabul edilen şamanlar tarafından yaşanan ya da başlatılan iyileştirme transını kabul eder ve bunlara büyük saygı duyarlar. Geçiş ritleri, holotropik halleri kültüre daha geniş bir ölçekte işler, bunları kurumlaştırır, ritüel ve spiritüel yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirirler.

Holotropik şuur halleri antik dünyada oldukça yaygın kutsal ve gizli prosedürler olan ölüm ve yeniden doğum ayinlerinde de çok önemli bir rol oynar. Bu gizli ayinler ölüm ve biçim değiştirmeyi sembolleştiren tanrılarla ilgili mitolojik öykülere dayanır. Bu, Antik Sümer'de Inanna ve Tammuz, Mısır'da Isis ve Osiris, Yunanistan'da ise Attis, Adonis, Dionysus ve Persephone'dur. Bunların Mezoamerikan karşılıkları Aztek Quetzalcoatl ya da Tüylü Yılan, ve Maya Popol Vuh'undan bilinen Kahraman İkizlerıdir. Bu gizli ayinler, Sümer ve Mısır tapınak inisiyasyonları, Mitraik gizli ayinler ya da Yunan Koribantik ritler, Bakanalya ve Elözis inisiyasyonlarının örneklediği gibi, Akdeniz ve Orta Doğu'da özellikle yaygındı.

Atina yakınlarındaki Elözis tapınaklarında yapılan gizli ayinlerin düzenli olarak ve neredeyse iki bin yıllık bir süre boyunca her beş yılda bir kesintiye uğramaksızın gerçekleştirilmesi, söz konusu deneyimlerin gücü ve etkisiyle ilgili etkileyici bir kanıttır. O zaman bile sadece antik dünyanın ilgisini çekmekle kalmamıştı. Hristiyan İmparator Theodosius'un bu gizli ayinlere ve diğer tüm pagan kültlere katılmayı yasaklamasıyla Elözis'teki törensel etkinlikler acımasızca kesildi. Bundan kısa bir süre sonra, M.S. 395 yılında, tapınak istilacı Gotlar tarafından yok edildi.

Elözis'teki dev inisiyasyon salonu telestrion'da, aynı anda üç binden fazla neofit etkili psikospiritüel dönüşüm deneyimleri yaşardı. İnisiyeleri arasında eskilerin birçok ünlü figürünün olduğunu fark ettiğimizde, bu gizli ayinlerin antik dünya için kültürel önemi ve Avrupa uygarlığının tarihinde şimdiye dek kabul edilmeyen rolü de açık bir hale gelir. Filozof Eflatun, Aristoteles ve Epiktetus, askeri lider Alkibiades, oyun yazarı Öripides ve Sofokles, şair Pindar bu neofit listesinde yer almıştır. Bir başka ünlü inisiye Marcus Aurelius, bu törenlerin verdiği eskatolojik umutlara kendini kaptırmıştır. Romalı devlet adamı ve filozof Marcus Tullius Cicero bu ayinlere katılmış ve söz konusu ayinlerin antik uygarlık üzerindeki etkileri hakkında yüceltici bir rapor yazmıştır (Cicero 1977).

Antik dünyada kadim gizemli dinlerin sahip olduğu büyük saygı ve etkiyle ilgili bir başka örnek de Mitraizmdir. M.S. birinci yüzyılda Roma İmparatorluğu'nda yayılmaya başlamış, üçüncü yüzyılda doruk noktasına ulaşmış, dördüncü yüzyılın sonunda da Hristiyanlık karşısında ayakta duramayıp çökmüştür. Kültün en yüksek noktasında, gizli Mitraik tapınaklar (mithraea) Karadeniz'in kıyılarından İskoçya dağlarına ve Sahra Çölüne kadar yayılan bir alanda bulunabilmekteydi. Mitraik gizli ayinler Hristiyanlığın kardeş dinini ve onun en önemli rakibini temsil etmiştir (Ulansey 1989).

Bu gizli ritlerde kullanılan ve zihin durumunu değiştiren prosedürlerin özellikleri büyük ölçüde bilinmeden kalmıştır, bununla birlikte, Elözis gizli ayinlerinde çok önemli bir rol oynayan kutsal iksir kykeon büyük olasılıkla LSD'ye benzer ergot alkaloitleri içeren bir karışımdı. Ayrıca, bacchanalia ve diğer tür ritlerde psikodelik materyal bulunması da oldukça mümkündür. Antik Yunanlılar alkol damıtmayı bilmiyordu, yine de raporlara göre Diyonizos ritüellerinde kullanılan şaraplar üç ila yirmi kez arası damıtılmış olmalıydı çünkü bu şarapların sadece üç kadehi bazı inisiyeleri "deliliğin kıyısına" getiriyordu (Wasson, Hofmann ve Ruck 1978).

Yukarıda anlatılan antik ve aborijinal teknolojilere ek olarak birçok büyük din de özellikle holotropik deneyimleri başlatmak için düzenlenmiş olan sofistike psikospiritüel prosedürler geliştirmiştir. Örneğin, farklı yoga teknikleri, Vipassana, Zen ve Tibet Budizminde kullanılan meditasyonlar ve Taocu geleneğin spiritüel egzersizleri ve karmaşık Tantrik ritüeller bunların arasında sayılabilir. İslam mistikleri sufilerin kullandığı çeşitli karmaşık yaklaşımları da bunlara ekleyebiliriz. Bu mistikler, kutsal törenleri olan zikirlerde şiddetli soluma, ilahiler söyleme ve transa sokucu sema dansını kullanmışlardır.

Yahudi-Hıristiyan geleneğinde ise Esseni'lerin solunum egzersizleri ve yarı boğulma içeren vaftizleri, Hristiyan İsa duası (hesiastizm), Loyola'lı Ignatius'un egzersizleri ile çeşitli Kabalistik ve Hassidik prosedürler bu konuda örnek olarak verilebilir. Doğrudan spiritüel deneyimleri başlatmak ya da kolaylaştırmak için düzenlenen yaklaşımlar büyük dinlerin mistik kolları ve bunların monastik tarikatlarının karakteristiğidir. □

Kaynak: Yazarın Ege Meta Yayınlarından çıkan *Geleceğin Psikolojisi* adlı kitaptan alınmıştır.

Karanlıktan Aydınlığa

Hande Ersoy

EN karanlık güçlere hizmet ettiğimiz dönemlerde, bunun başarı olduğuna inandığımız zamanlarda bile ışık hep vardı.

Verdiğimiz mücadelede daha da iyisini yapmak için hırsla çabaladık. Neye hizmet ettiğimizi bilmeden yaptık bunu kimi zaman. Sadece en iyi bildiğimize, bize "doğru budur" diye gösterilmiş olanın izinden gittik. Oysa karanlığın karanlığına yol aldığımızı kim bilebilirdi? Bir tek içimizde vicdan kanalıyla yanan ışıktır ki bize doğru yolu gösterir.

Kimi zaman doğru bildiğimiz uğruna o ışıktan vazgeçer, nefsani tercihlerin peşine takılırız ve ne kadar görecedir doğru ve yanlış... İnsan o ya da bu şekilde mutlaka kendi doğrusunun peşindedir oysa.

Bir gün bir de bakarsın ki tüm o uğruna savaş verdiğin, daha iyisini yapmak için canla başla çalıştığın "doğru" yalnızca sana, yanılgının ne denli büyük olabileceğini göstermek için düzenlenmiş bir oyunmuş sadece. Doğru bildiğinin daha iyisini yapabilmek uğruna bilmeden ve belki istemsizce gözden çıkardığın "ışık", görevlilerince korunadursun, sen dibin dibine dalmaya çekinmeden doğrudur dediğinin peşinden gitmiş olabilirsin. O denli ki başını derde sokacak olan yine vicdanındır, içinde o ışığın kırıntısını saklayan. O zaman ve mekan algısında bu kötü gelebilir öyle hissettirebilir çünkü, şartlar ve beklentilerin başka yöne yönelmiştir.

Daha "iyi" olabilmen, onurlandırılacak olmanın önündeki tek engel, o artık sende olmadığını sandığın ışığın bir anlık kıvılcımı olabilir. Bir an'dır o. İçine kuşku düşer... O andır ki ışığı hatırladığın ama ne olduğunu tam anlamlandıramadığındır. Oysa seni onurlandırmak için bekleyen karanlık için o an, seni sınadıkları an olabilir.

Karanlık bilir. Işığın tek bir kıvılcımını, tek bir an olsa bile tanır... ve sen artık onurlandırılmaya layık değilsindir. Başarısız ve üzgün hissedebilirsin eğer hala hissedebilecek kadar hayattaysan. Seni parçalara ayırıp bir daha toparlanamaman için öyle bir savururlar ki sonsuzluğa dağılırsın. Kaybolursun...

Yüz yıllar, bin yıllar geçse parçalarını bir araya toplayamazsın. Hiç bitmeyecek bir kaybolmuşluk içinde ümitsiz kalakalırsın.

Sonra asla kaybolmayan ışık, doğru zaman ve mekan kesişmesinde, yokluğunun acısı ile hatırlatır kendini. Peşine düşersin, aramaya çıkarsın. En büyük korkuların, en büyük yoksunlukların ve karanlığın içinden geçmen gerekebilir ama ilerde parlayan ışık güçlendikçe sen de güçlenirsin. Havada asılı kalmış bir kuş sesinin izini sürer gibi peşinden gidersin. Bir ümit belirir içinde. Zor görünen, korkutucu görünene daha cesur bakabilir, karşısına daha cesur çıkabilirsin. O ışıktır ki derinlerin derinine, karanlıkların en dibine ışığı taşıyabilmen için seni seçmiştir. Her şeye rağmen, içinden gelen doğrunun yolunu izlersen işte o'dur gerçek yolu gösteren. Böylelikle her şeyin üstesinden gelebilirsin.

Neyin doğru, neyin yanlış olduğunu bilebilmek çok zor kimi zaman. Budur dediğinin arkasında durmak, onun sorumluluğunu taşımayı da gerektirir. Ne var ki bu seçimi yaparken dışarıdan duyduğun, bildiğin, başkalarınca onaylanacak olanın peşindeysen vay haline. Ta ki tek doğrunun, kendi içinde saklı olan, vicdanının sesi olarak yankı bulan, kalbindeki ışık olduğunu hatırlayana kadar. Güvenebileceğin tek gerçek, içindeki saf ışıktır ve doğru yolu "o" bilir.

Onu teslim almak için gittiğinde bir bayram sevinci yaşanır. Onu senin için koruyanlar, "Biz getiremezdik, senin gelip alman gerekiyordu, onun için bekledik," der gibidirler.

Eğer bütün bu planları yaptığın yere uğrayıp, birlikte plan yaptıklarına sorma şansın olursa, "karanlığın bu kadar derinlerine ışığı götürmen için" dediklerini duyabilirsin belki.

O zaman başarı ve başarısızlık, ümit hatta onur ne demek, burnunun direği sızlayarak tekrar gözden geçirebilirsin.

Yalnız olmadığını bilmek kadar güç veren başka ne var bilmiyorum. Kalbimizde yaşatabildiklerimiz kadar zengin, kalbimizde yer verebildiklerimiz kadar çoğuz...

Ve bu kez ve belki de son kez, ışık işçilerinden olabilmekten başka dilek kalmamıştır geriye... □

İçsel Farkındalık ve Dönüşüm

Reşat Güner

3. Bölüm

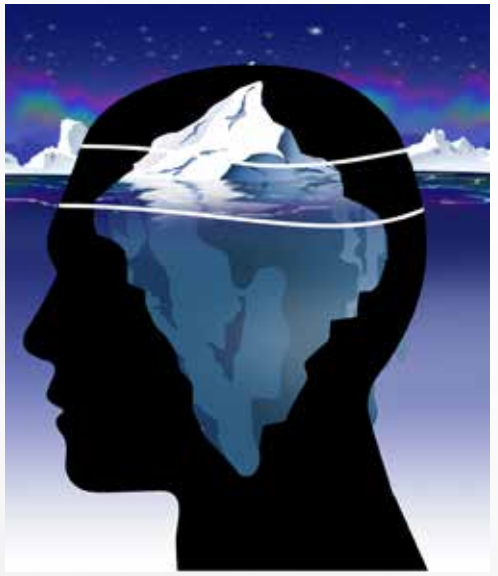
Dönüşümü basit bir şekilde tanımlayacak olursak şunları söyleyebilirim: Bizim kendi içimizde özdeşleştiğimiz ve "ben" olarak adlandırdığımız birçok kimlik var. Yani kişilik özelliklerimiz. "Merhaba" diyorsunuz birine "kimsiniz?" Herkes kendini çeşitli kişilik özellikleriyle takdim ediyor. "Ben doktor Ferit," "Ben mühendis Ali," gibi. Şimdi bunda kötü bir şey yok. Hepimizin içinde birçok kimlikler var ve kendimizi o kimliğimizmiş gibi algılıyoruz ve kendimizi kaybediyoruz. Hepimizin sekiz on tane kimliği vardır. Bir kere doğal kimlikler var. Annenizin, babanızın evladısınızdır. O zamanlara ait parçalanmış kimlikleriniz varsa onlar da içerde, bilinçdışında yaşamaya devam eder. Yaptığınız işlere ait kimlikler vardır, bunlar çeşitli rollerdir. Ayrıca kültürel kimlikler var.

Bunlar zaten bilinçdışının, sistemin parçaları ve biz kendimizi bunlarla özdeşleştirmiş durumdayız. Bu kimliklerin her birinin kendine göre duyguları, düşünceleri, inançları, değerleri, paternleri var. Dolayısıyla bunlar bizim kimliklerimizi oluşturuyor. Buna benlikler de denilir, biz kendimizi bunlarla özdeşleştirmiş durumdayız. Bunda kötü bir şey yok ama bunlar birer özne. "Ben öfkeliyim", "Ben sevinçliyim", " Ben mutluyum" ne demek? Kendini, kendi varlığının yani bedenin içinde kaybetmek demek? Bunların her biri bizim için birer özne. Fakat eğer kendinizi ve kendi bilincinizi bunlardan bir kademe ayrıştırıp bunun üstüne çıkarsanız ne oluyor biliyor musunuz? Bu kademede "özne" olan siz, bir üst kademeye çıktığınızda "nesne" oluyor. İçinizdeki her şey, bütün hepsi özne. Onu izleyebiliyorsanız, siz o değilsiniz demektir. Ama bu gözlemleyebilmeyi alışkanlık haline getirmek epey bir çaba istiyor. Genellikle biz onların içinde kendimizi kaybediyoruz.

Zaten algılamanın mekaniği bu. Her şeyi zihin alanımızda temsil etmek zorundayız. Şöyle düşünün, bu sizsiniz, zihin alanınız, bu da sizin gözlemleyen benliğiniz. Bir de sosyal çevreniz var. Etrafta bir sürü insan var, eşyalar var. Siz gerçekte bu insanları olduğu gibi algıladığınızı zannediyor musunuz? Zannediyoruz ama öyle değil. Bizim algıladığımız şey, bu insanların bizim bilincimizdeki, yani zihin alanımızdaki izdüşümleridir. Çünkü o insan sizin için yanınızda yokken de var. Tanıdığınız insanlar şu an buradalar mı? Değil. Peki, nerede? Kafanızın içinde. Onların seslerini duyabilirsiniz, dikkat edin onları düşünürseniz onların duygusu da canlanır. O zaman biz birine karşı tepki duyduğumuzda tepkimiz bu insana değil ki, o insanın izdüşümüne tepki veriyoruz. "Karşındaki insanda ne görüyorsan, aslında sende olanı görüyorsun" deniyor ya onun mekaniği işte bu.

Gerçekten öyle. Şu anda tanıdığınız ve ilişkide olduğunuz bir insanı düşünün, zihninizde canlandırın. Şimdi o insanı düşününce hisleriniz ve anılarınız da canlanıyor ve o insanın sizin için bir anlamı var, değil mi? Sevdiğiniz insanı düşünürseniz olumlu duygular, sevmediğiniz insanları düşünürseniz olumsuz duygular meydana gelir. Nötr de olabilir elbette. Bütün o insanlara ait imgeler sizin zihninizin içinde.

Ona ait görüntüler, sesler, kayıtlar var zihninizin içinde. Kayıtlar zihninizde, verdiğiniz tepki zihninizde,



ayrıca buna anlam yükleyen bir sürü mekanizma var yine zihninizde. Neden bir kişi size antipatik geliyor? Çünkü o insana anlam veren sizin zihniniz. O anlamı yükleyen mekanizma zihninizde, kendi içinizde. Kendi içinizdeki yansımaya, onun temsiline kızıyorsunuz, çünkü ona kızmanızı sağlayan ve oluşmuş bir sürü anlam mekanizması var. Bu yüzden anlam değişimi çok önemli. Anlamlar nasıl oluşuyor bunu anlatmak çok uzun. Bazıları geçmiş yaşamlardan geliyor. Niye biri birine sempatik gelir de bir diğerine antipatik gelir, bunlar hep bilinçdışında.

Biz kendi anlamlarımızla özne olmuş durumdayız, eğer kendinizi bunların içinde kaybolmadan ayrıştırır ve bütün bunlara dışarıdan bakarsanız; "benim duygularım var, düşüncelerim var, anlamlarım var," şeklinde bunları fark ederseniz o noktadan itibaren bu seviyede duygularınız, düşünceleriniz sizin için "nesne" olur. *Dönüşüm, öznenin nesneye dönüşmesidir.* Özne

nesneye dönüştükçe siz dönüşmüşsünüz demektir. Bu seviyeye çıktığınızda da özdeşleştiğiniz başka şeyler var, bu seviyeden çıktıkça bu seviyenin özneleri de nesne olacak, ta ki bunun en son vardığı noktada burada doğmaya gerek kalmayana kadar.
Bütün özneler nesne olduğunda artık doğmaya gerek kalmamıştır buraya. Ama burada şöyle bir şey var, bu doğal olarak ve yavaş ilerleyen bir süreçtir. Nasıl olabilir ki diyorsunuz, ben buyum işte duygularıma nasıl dışarıdan bakabilirim, nasıl ayrıştırabilirim?

Zihnimizde herkese ait iz düşümler ve iz düşümlere yüklediğimiz anlamlar var. Ve bunların mekanizmaları var. Biz zihnimizdeki her şeyi böyle algılamak zorundayız çünkü duyulara bağlıyız mekaniği bu, ya bir görüntü, ya bir ses olacak. Hissi biz yaratıyoruz. Dış dünyadan bize sesler ve görüntüler ulaşır, duygular ve hisler ulaşmaz, hisleri biz üretiriz. Duyguyu biz hissediyoruz, anlam yüklemenin en önemli mekanizması zaten duygular. Bir şeyin anlamını belirleyen şey onun duygusudur. Dışarıdan gelen şey görüntü ve sestir ve duyguları siz yaratırsınız ama o da bir nesne aslında. Dolayısıyla anlamlar, duygular doğru yere oturmadığı zaman hayatın içinde sıkışıyoruz. Duygular ya pozitiftir ya negatiftir.

Hayata en büyük anlam katan şey duygulardır. Hiçbirimiz Mr. Spock değiliz. İnsanda bir duygu var. Duygular ana mekanizma, hayatın ana metronomu. Dünyada duygular üzerinde çalışıyoruz. *Lucy* diye bir film vardı, en üst beyin kapasitesine ulaştığında duygular ortadan kalkıyordu. Her şeyi lojik olarak yapıyor, ama biz insanlar duygular üzerinde çalışıyoruz. Duygular iyi ki var, duygular olmasaydı motivasyonumuz olmazdı. Duygu yoksa bu gerçek bir depresyondur.

Bir şeyden rahatsız olduğunuzda kendinize sorun bakalım "Kim rahatsız oluyor?" Kim "bunu yapma!" diyor içinizde. Hepsinin arkasında bir kimlik var; ya annenizdir, ya babanızdır, ya öğretmeninizdir. Kendini gözlemlemek çok eğlenceli bir alan, bunun sonu yok.

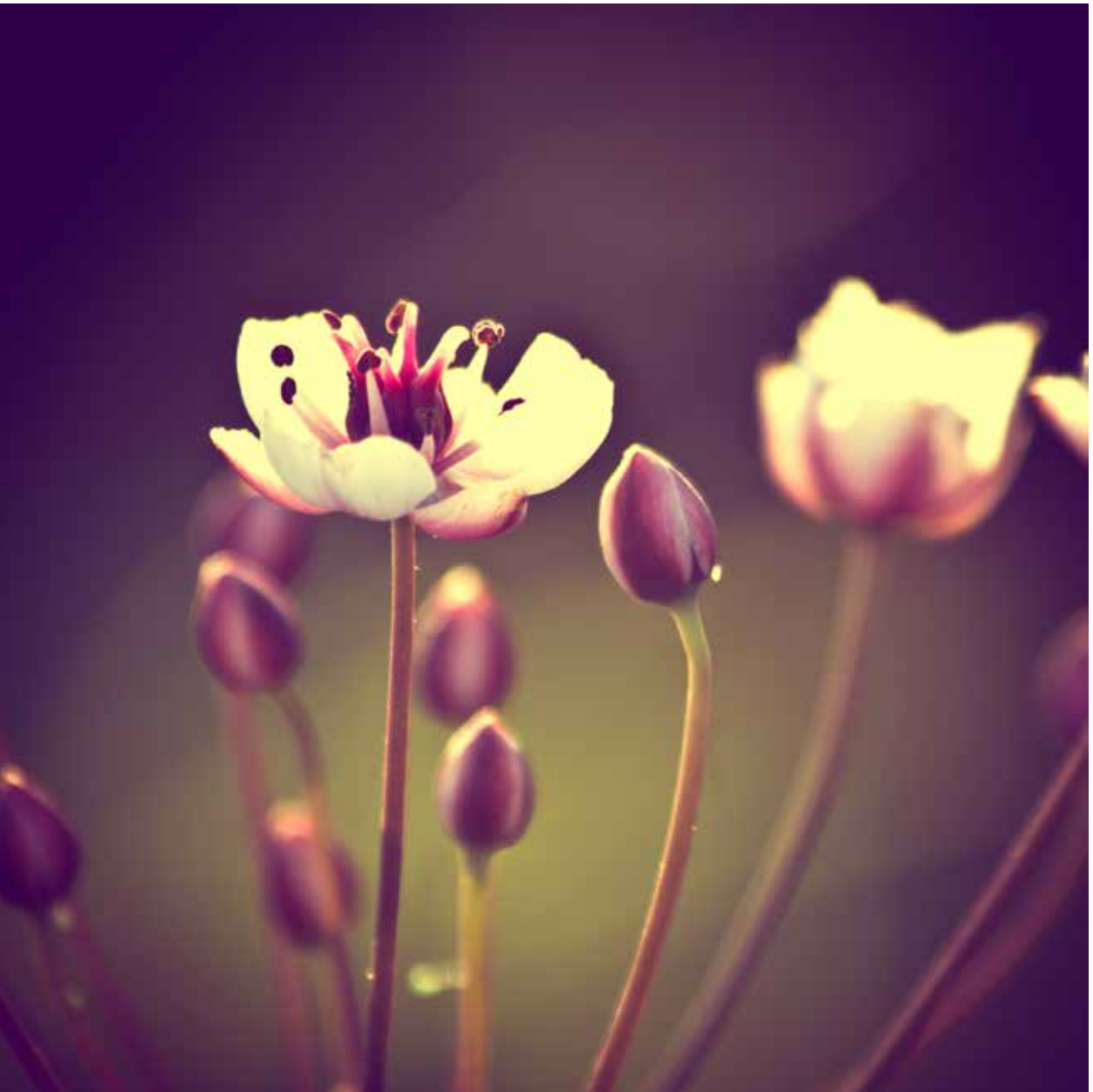
Duygulardan kendinizi ayırıp izlemeniz lazım: "Ben duygular değilim." Bunu kendinize devamlı hatırlatabilirsiniz. "Ben düşünceler değilim." Gerçek meditasyon budur. Hislerinizi izlersiniz ve "ben hisler değilim" dersiniz. Gerçek meditasyonda siz şimdide olursunuz. "Ben hislerimin farkındayım, ama ben hisler değilim. Duygularımın farkındayım ama ve duygularım, düşüncelerim değilim. Örneğin, "Şu anda bedenimde kızgınlık hissediyorum," derseniz kendinizi o kızgınlıktan ayırmış olursunuz. Kendinize sorun, "kızgınlığı bedeninde nerede hissediyorsun?" Genelde karındadır.

Gözlemlemeden duygulara hakim olamazsınız. Bazı duyguları dönüştürmek için de yardım almak lazım. Bilinçaltındaki geldiği kaynağı dönüştürmedikçe duygular dönüşmüyor. Bir makine düşünün eskiden mekanik saatler vardı. Herhangi bir makine inşa edildiğinde parçalar birbiriyle uyumludur ve çalıştığı sürece sorun yoktur. Makineler kapalı sistemlerdir, açık sistem değildir. Parçalar birbiriyle uyumluysa ve entegreyse motor çalışır. O dişlilerden biri çalışmazsa veya her parça ayrı bir yere gitmek isterse o zaman entegrasyon bozulmuş olur. Bunu insana uyarlarsak bütünleşmenin yatay ve dikey düzlemde pek çok boyutu vardır. Örneğin, yatay düzlemde bütünlük kimliklerin birbiriyle entegre olmasıdır. Ciddi travmalar yaşayıp sonrasında kişilikleri parçalanan kişiler vardır. Bu tip durumlara "çoğul kişilik bozukluğu" deniyor.

Ağır travmalarda kişiler hayatla baş edebilmek için parçalanma yaşar ve en uç noktada çoğul kişilik bozukluğu olur. Kişilikler birbirini tanımaz, ses değişir, göz numarası değişir vs. Bu, parçalanmanın en uç noktasıdır. Çizginin bir ucuna çoğul kişilik bozukluğu, diğer uca da tam bütünleşmiş insan dersek hepimiz bu çizginin bir yerlerinde bulunuruz. Uç noktada kişilikler birbirini tanımıyor ama normal durumda da belli oranda parçalanma var. Siz diyorsunuz ki "şu gün şu işi yapacağım" sonra başka bir kimlik devreye giriyor ve "ya boş ver sonra yaparım" diyor. Sosyal çevremizdeki rolleri güçlü olan anne baba da bizim için bir parçadır. Bazı parçalar annenin, bazı parçalar babanızın tarafını tutabilir. Bütünleşme olduğu zaman yani bu dönüşüm meydana geldiğinde o zaman hepsi birbiriyle uyum içinde hareket edebilir. Her dönüşüm, yani her öznenin nesne olması o kimliğin

veya parçanın bir üst sisteme entegre olması demektir. Yani artık hepsi birbirini tanıyorlar. Pek çok durumda içimizdeki bazı kimlikler birbirini tanımayabilir. Örneğin, sekiz yaşında bir şey yaşadıysanız o parça şimdiki yaşınızın kırk olduğunu bilmeyebilir. Bu anlattıklarım yatay seviyedeki durumu gösteriyor. Bir de dikey seviyede geçmiş yaşam kişilikleri var sisteme entegre olmamış.

Bir durumla karşılaşıyorsunuz o parça içeriden bağırıyor, korkuyor. Sisteme entegre olmamış. Bir de misafirler var, başkalarına ait enerjiler, onlar da sistemin bir parçası, onlar da kendi kaynağı ile bütünleşememiş sizinle rezonansa girmiş parçalar. O diğer varlığın duyguları sizinle rezonans halinde ve size bir şey yaşatıyor. Onu kendi kaynağına gönderirsek bu da bir bütünleşme.



Bir de atalarımız var yedi kuşak atalarımız bizi şu anda etkiliyor. Onların tecrübelerini de taşıyoruz içimizde. Bu beden psikogenetik yolla onlardan gelen anıları da taşıyor. Kısacası çok neşeli bir sistem yani. Şimdiki hayattaki kimlikler, parçalar, sosyal çevre, atalar, geçmiş yaşam karakterleri ve misafirler. Yüzlerce parça var. Entegrasyon demek, bunların birbiriyle uyumlu çalışması demek. Siz entegre oldukça içinde bulunduğunuz sisteme ve düzene de daha çok entegre olursunuz. Kendi içinizdeki bütünleşmeyi sağladıkça kendi varlığınızla bütünleştiğiniz için sistemle bütünleşirsiniz.

Parçalanmış olduğunuzu fark etmezseniz neyi entegre edeceksiniz? Hepimiz parçalanmış durumdayız. Bu entegrasyonu sağlayıp bütünleştikçe daha huzurlu bir hale geliriz. Gerçek anlamda huzur, mutluluk değil. Huzurlu insanların kendi içinde bir bütünlük vardır. Bütün psikolojik problemlerdeki ana dinamik budur: Bir problem varsa içeride bir bölünme, parçalanma var demektir. Bütün terapilerin amacı da bütünleşmeye gitmektir. Dünyada yaşamanın hedefi de budur.

Entegrasyonu sağlamak için kimliklerle yüzleşmek mi gerekiyor? ENTEGRASYON çok geniş, çok kapsamlı ve hayatlar boyu süren bir süreçtir. Bu, normal hayat içinde minik minik oluyor, ama daha büyük ölçekte de olabilir. İnsanın sadece dünyadaki var oluşunu, yüzlerce hayatını tek bir hayat gibi kabul edebilirsiniz. Aslında öyle çünkü aynı arşetipler dönüyor, aynı arşetipler sürekli olarak tekrarlanıyor hayatın içinde. Kimliklerin bütünleşmesi çok önemli bir aşama, kimlik düzeyinde bir bütünleşme meydana getirirseniz bunun gözle görülür etkisi çok büyük olur.

Önce parçaları tanımlayıp fark etmek lazım. Onları tanıdıkça onlarla arkadaşlık kurup onları birbiriyle tanıştırırsınız. Hayat bunu yapıyor, ama farkına varırsak daha bilinçli hareket edip süreci hızlandırabiliriz. İnsanın kendiyle barışık olması demek içerideki parçaların ve her şeyin birbiriyle barışmasıdır. İstediğimiz şey bu zaten. “Kendinle mücadele etmek” diye bir metafor var ki bana göre yanlış bir metafordur çünkü mücadele bölünmeyi daha çok artırır. Her zaman kaybedersiniz çünkü bilincin bilinçdışına karşı hiçbir gücü yoktur. Bilinçdışı ve bilinç çatışırsa, bilinç her zaman kaybeder. Amaç mücadele değil bütünleşmek olmalıdır. Bir de gölge taraflarımız var. Onunla mücadele ederseniz o yok olmaz ki, onunla barışır, işbirliği yaparsanız onun potansiyelinden ve gücünden de yararlanırsınız. Bu da onunla mücadele ederek değil, barışarak olur.

Gözlemin niteliği ne olmalı. Nasıl öğreniriz?

4. YOL ekolüne bakın. Hangi durumda bedeninize ne oluyor başlangıçta bunu fark etmeye çalışın. Duyguların bedende karşılığı vardır. “Hisleriniz nedir?” önce bunun farkında olun. Duyguları fark etmeye çalışın yargılamadan. Hangi durumda ne hissediyorsunuz? Gece yatağa girince gününüzü gözden geçirebilirsiniz. Sonra düşünceleri gözlemleyin, bakın bakalım onları kim düşünüyor? Tek tek bunu yaptıkça içinizde olup bitenlere aşinalık kazanırsınız. □

Hastalıklar ve Aile Dizimi

Dr. Işın Ünay

3. Bölüm

BİR bakıma, sandığımızdan daha az özgürüz. Yine de ne olduğunu anlayarak ve bağları bağlamlarında ve karmaşıklıklarıyla kavrayıp anlayarak özgürlüğümüzü geri kazanabilir ve yinelemelere son verebiliriz. Sonunda artık, bilerek ya da bilmeyerek yerini aldığımız ebeveynimizin, dedemizin ya da ölmüş kardeşimizin hayatını değil "kendi hayatımızı" yaşayabiliriz.

Genellikle onlar hakkında konuşmasak da bu karmaşık bağları görür, algılar ve hissedebiliriz: Onları konuşulmaz, düşünülmez ve dile getirilmelerin ya da sırların alanındaki şeyler olarak yaşarız. Yine de bu bağları ve umutlarımızı örneklemenin ve başkalarının bizim için istediğini yaşamaktansa yaşamımızı biz onu nasıl istiyorsak o ölçüye getirmenin, gerçek arzularımıza ulaşmanın, içimizde istediğimizi ve gereksindiğimizi bulmanın bir yolu vardır. Kuşak aşan

yinelemelerin bilinçdışı tuzaklarına düşmeyerek kaderimizi elimize alma şansını yakalamak olasıdır. Bilinçli olarak kuşaktan kuşağa aktarılanların ötesine geçebilir ve kuşak aşandan iletileni, yani hiç dile getirilmediği ve konuşulmayan aile sırları olarak gizli kaldığı için özümsenmeden iletilmiş olanı aydınlatabiliriz.

Freud her insanın içinde taşıdığı dile gelmeyen, konuşmayan "bilinçdışı" olarak adlandırılan "öteki sahneyi" ,"kara deliği", "yarığı" keşfetti. Başkalarına, aile üyelerine, yakın ilişkilere ve tüm topluma bağlı olan kara deliği. Ayrıca bizi demir gibi dövüp şekle sokan ve bizi hoş ya da trajik olaylara kör bir şekilde sürükleyen ve hatta bazen bize kötü bir el uzatan ruhsal dünyayı, ruhiçi (intrapsişik) ve ruhlararası (interpsişik) ortamı, bağlamı ve çevreyi, çerçeveyi de keşfetti.

Günlük yaşamın sıradan önemsiz olaylarında, unutmalarda, sürçmelerde, ufak kazalarda, rüyalar ve kabuslarda ve itkisel hareketlerde derin anlamlar bulabilir miyiz? Davranış ve tepkilerimize hatta hastalıklarımıza, kazalarımıza ya da evlilik, meslek seçimi, çocuklarımızın sayısı, düşüklerimiz, ölüm yaşımız gibi önemli ve olağan yaşam olaylarına ne gibi anlamlar verebiliriz?

Freud bir yerde şöyle der; "İnsanların geçmişe ait mirası sadece huydan ibaret değildir ayrıca eski kuşakların belleğini de taşır. Yaklaşımımda, kolektif zihnin varlığını temel aldım ki burada da zihinsel süreçler bir bireyin zihnindeki gibidir. Özellikle bir eylem için duyulan suçluluk duygusunun binlerce yıl hüküm sürdüğü ve bu eylemden haberi bile olmayan kuşaklarda işlem içinde kaldığı kanısındayım. Sanıyorum ki bir duygusal süreç sağlıksız davranışlarla oğula geçip, yeni kuşaklara uzanabilir."

Jung ise "eşzamanlılık" kavramını getirerek Freud'u tamamlamıştır. Eşzamanlılık bir insan için anlam taşıyan iki ya da daha fazla bağlantısız olayın zamansal açıdan çakışmasıdır. Jung aynı zamanda kolektif bilinçdışı, yani herkes tarafından, kalıtımsal, kişi aşan (transpersonal) bilinçdışı kavramını da ortaya atmıştır. Jung'a göre, bizim kim olduğumuzu kolektif bilinçdışı şekillendirir. Bu toplumda kuşaktan kuşağa aktarılan, geçen ve insan deneyimini biriktiren bir bilinçdışıdır. Doğuştan oradadır ve bu nedenle kişisel yaşantının dışındadır.

Freud bilinçdışını, dile getirilmeyeni ve kolektif zihni; Jung kolektif bilinçdışını keşfetmişse de, aile ve gruplarda "ortak bilinç" ve "ortak bilinçdışının" varlığını ilk kez ortaya koyan psikodramanın ve grup psikoterapisinin önemli ismi Jacob Levy Moreno'dur. O yakın bağlarla bağlı gruplarda, örneğin bir ailede, bir cerrahi ekipte ya da tehlikeli bir görev içindeki bir bölükte paylaşılan bilinç ve bilinçdışından bahsetmektedir.

Soyağacı Ve Genososyogram

PROFESÖR Henri Colomb, Moreno'nun çalışmalarına dayanarak genososyogram tekniğini geliştirmiştir.

Genososyogramda, aile ağacının sosyometrik görsel temsili vardır. Üstüne isimler, yerler, tarihler, dönüm noktası olaylar, bağlar ve doğum, evlilik, önemli hastalıklar, kazalar, göçler, meslekler vs. eklenir.

Genogram kullanımı ile değişik ilişkileri, bağları, aile dizgesine giren çıkanları derinlemesine incelemek mümkün olur.

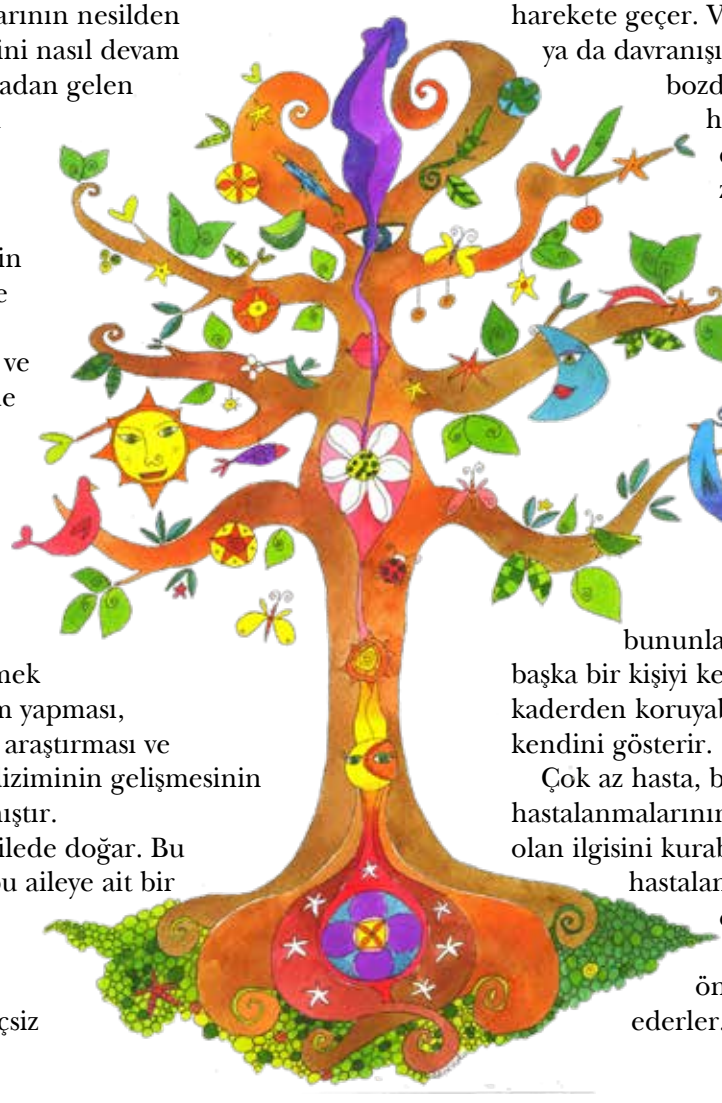
Genogram daha derinleştirilip daha zenginleştirilebilir; böylece, psikososyal ve psikanalitik vurgulamayla, yani başvuranın söz dışı iletişimini izleme, geribildirimler verme ya da danışanda oluşan değişiklikleri, onun soluması ve rengini izleme gibi araçlar kullanılarak kapsamlı bir değerlendirme yapmak mümkün olur. Konuşulan ve konuşulmayan; geçmiş ve şimdiki sosyal ve duygusal bağlar ve ilişkiler ruhsal tarihsel çerçeveden çalışarak incelenebilir ve aydınlatılabilir. Söz dışı ile dışa vurulan çalışılır, söylenenler içindeki boşluklar araştırılır; unutulanı, bölüneni, çatlakları, kırılmış kalpleri, eşzamanlı olayları; ölüm, doğum, ayrılık, kaza, hastalık başlangıcı, sınav başarısızlığı, barışma tarihlerindeki rastlantısal görülen anlamlı bağlantılar araştırılır. Bunu yapma amacı danışanın yaşamını daha iyi anlamasını ve ona anlam vermesini sağlamaktır.

Aile Dizi

AİLE Dizimi, son yıllarda birçok çalışma alanında danışmanlık ve tedavi yöntemi olarak yayılmış ve gelişmeye devam etmiştir. Organizasyonlarda ve okullarda dizim çalışmalarının yanı sıra hasta ile yapılan sistem dizimleri, tıp alanındaki şifa etkisi imkanlarını genişletmektedir. Nesilden nesile geçen duygusal dolaşıklıklar ve aile içindeki ilişkilerin dinamiklerine bakış, hastalık ve sağlığın yeni bir ışıkta aydınlığa kavuşmasını sağlar. Hastalık ve semptom dizimlerinde kazanılan kavrayış, hasta olan kişinin bir bütün olarak incelenmesine kılavuzluk eder.

Psikoterapide yaşanan kişisel travmatik olayların, o an mevcut olan yoğun taleple bastırıldıklarında ve dışlandıklarında uzun vadeli ruhsal ve fiziksel bozukluklara yol açtığı öteden beri bilinmektedir. Bu sıkıntıların üstesinden gelmek, o güne kadar ayrılmış olan yönlerin tekrar benimsenmesi ve bütünleştirilmesi ile mümkün olmaktadır.

Bunun ötesinde aile dizimi, kadersel olarak bağlı olduğumuz önceki nesillerin travmalarının nesilden nesile geçen etkisini nasıl devam ettirdiğini ve sonradan gelen nesillerin hayatını nasıl etkilediğini gün ışığına çıkarmaktadır.



Bert Hellinger'in vicdanın etki etme şekilleri ve aile içindeki bir kişiye ve de ailenin ötesinde başkalarının kaderini neyin duygusal dolaşıklığa soktuğu hususu ile ilgili içgörüsü ve bu duygusal dolaşıklıkları çözmek için sürekli gözlem yapması, olasılıkları sabırla araştırması ve geliştirmesi, aile diziminin gelişmesinin zeminini hazırlamıştır.

Her insan bir ailede doğar. Bu şekilde herkeste bu aileye ait bir bağ oluşur. Bert Hellinger'in "aile vicdanı" olarak adlandırdığı bilinçsiz bir merci, ailenin kader ortaklığında etkili olan, isteyelim ya da istemeyelim maruz kaldığımız ve bağlı olduğumuz koşulları gözetir. Bu vicdan hem vermek ile almak arasında hem de kaderde bir denge ve düzen sağlamak için sistemde bağ oluşturur.

Ebeveyne yakın olma arzusu ve ailemize ait olma ihtiyacından doğan bir çok hastalığa ve semptoma yakalanırız. Ayrıca çoğu zaman kendimizi suçlu hissettiğimizde veya sözde bir davayı koruduğumuzda, dengeye olan bilinçsiz bir ihtiyaç harekete geçer. Veya bir tutum ya da davranışımızla bir düzeni bozduğumuzda, bir hastalık vasıtasıyla duraklamaya zorlanırız.

Birçok kanser hastasında ebeveyne, bir aile üyesinin kaderine ya da genel olarak hayata karşı haddini aşan bir tutum görülebilir. Bu tutum, bazen öfke, nefret şeklinde, bununla beraber sık sık başka bir kişiyi kendi acısıyla zor bir kaderden koruyabilme düşüncesi ile kendini gösterir.

Çok az hasta, başlangıçta hastalanmalarının aileleriyle olan ilgisini kurabilir ve de hastalanmalarında kendi etkilerini görebilir. Bu konuda dizimden önemli ipuçları elde ederler.

Çocuklar ebeveynle olan zor ilişkinin nedenini genellikle önce kendilerinde ararlar. Engellerin üstesinden gelememeleri sonucunda, kendilerine genellikle sadece yoksunluk, çaresizlik ve öfke kalır. Hatta sonraları çoğunlukla ebeveynlere olan saygılarını kaybederler. Bu tutumların her biri, ruhsal dengeyi ve dolayısıyla fiziksel sağlığı bozar.

Çocukların; ebeveynlerinin ve hatta başkalarının çektikleri acıları hissettiklerinde kaderlerini onlara yakın duran aile üyelerine temsilen taşımaya ne kadar özverili ve kararlı bir şekilde niyetli oldukları dizimlerde tekrar ve tekrar etkileyici bir şekilde görülebilmektedir.

Sistemimizde bize ait kişileri kabul etmeyi reddettiğimizde ya da bu konuda direndiğimizde, bazen bir hastalık ya da semptom bize bizim tarafımızdan dışlanan kişileri hatırlatır. Hayatımız ve kaderimiz, bizim ebeveynimize ve ailemizin öyküsüne karşı aldığımız tutumla şekillenir. Ailesi ile uyum içinde yaşayanlar, hayatı tam bir dolulukla alabilir ve belki de ardından başkalarına verebilir.

Hastalıkların oluşumu ya da semptomların ilk kez ortaya çıkma zamanı ile ilgili husus, dizim çalışması için yararlı olan çok önemli bağlantıları ortaya çıkarır. Birçok hastalık, aile yaşantısında yaşanan önemli geçişler (life changes) safhasında oluşur ya da kötüleşir. Örneğin, buluğ çağındaki genç köken ailesini terk etmeye başladığında ve ilişkiye ve kendi ailesine yöneldiğinde köken ailesinde bir ödevi yerine getirmek durumunda ise ya da ebeveyni için birisini temsil etmek zorunda ise hayatının ve ilişkilerinin

şekillenmesinde ancak sınırlı bir şekilde özgür olur ve kendisini ebeveyni ve olası bir eş arasında bir sadakat çatışması içinde görür.

Benzer şekilde nişanlanma, evlenme ya da bir çocuğun doğumu, hayatın aşamalarında hastalıkların ve semptomların gelişmesinde önemli geçişleri teşkil eder. Bir semptomatiğin güçlendiği bu tür bir geçiş, genellikle hastalık ve köken aileye olan çözülmemiş bir bağ arasındaki ilişkinin işaretidir.

Kaderde dengeleme ihtiyacı ile, savaşta olsun, tabi afetlerde ya da kazalarda olsun, kendileri yaşamda kaldıkları ve diğer birçok kişi öldüğü için ya da başkalarını kurtarmak için yeterli eylemde bulunmadıklarını düşündükleri için yaşamda sağ kalanlarda suçluluk duygusu meydana gelir. Depresyonlar, korku durumları, konsantrasyon ve hafıza bozuklukları, kronik baş ağrıları, uykusuzluk vs. sağ kalma sendromunun ruhsal ve psikosomatik sonuçları psikosomatik tıpta yeterince bilinmektedir. Daha az bilinen ise travmatik olayların ve dolayısıyla ölmüş ya da zarar görmüş kişilerin dışlanması sonucu, çocukların ve torunların neslinde meydana gelen kronik hastalık ve şikayet tabloları ile ilişkili nesilden nesile hareket eden kader bağlarıdır.

Dizim çalışmasında asıl önemli olan dizim değildir. Bazı hastalar, sıkıntılarını geride bırakmak için dizim çalışmasına katılmak isterler. Ancak gerçekte sıkıntıları önlerindedir. Çünkü birçok psikoterapi yaklaşımı ile karşılaştırılabilir şekilde, sistem dizimleri ile çalışma ruhun dışlanmış ve bölünmüş boyutlarının incelenmesini ve entegrasyonunu sağlar. Birçok hasta, dizimde hastalıklarının ve semptomlarının sık sık nesilden nesile geçen arka plandaki sebeplerine dair kazandıkları kavrayışları, derine dokunan ve aynı zamanda çözüm getiren bir süreç olarak görür.

Sistem dizimleri, özellikle sağlık anlamında da birçok problemin ailenin geçmişindeki bir ya da daha fazla şahsın ya da sistemle ilgili olayların dışlanması ile bağlantısının olabileceğini açıkça göstermektedir. Bilinçli ya da bilinçsiz dışlanmanın arka planında, genelde travmatik bir deneyimde ya da acı veren düş kırıklığında ortaya çıkan aşırı duygu yüklenmesi vardır.

Dışlanma, aşırı yüklenmede her şeyden önce hayati önem taşıyan ilk adımdır. Ardından bu mekanizma, genellikle bir model olarak koşullanır ve diğer insanlara yapılan bilinçsiz yansımalarda devam eder. Bu primer acı veren deneyimlerin çoğu, ileride aşağılayıcı yargı, serzeniş ve iddialara yol açar. Tüm bunlar, ilişkilerde aynı anda hem ayırıcı hem de birleştirici olarak hareket ederler. Ve ardından genelde ilgili şahsı duraklamaya ve değişime zorlayan bir hastalığa dönüşür.

Hastalarla yapılan sistem dizimleri, kendi hayatına bakışın sıkıntının hafiflemesi ya da iyileşme için yeterli olmadığını ortaya koymaktadır. Hastalığın, ailenin nesiller arası bağlam ile bir bütün olarak incelenmesi gerekmektedir ve hastanın yaşadığı özel olaylara indirgenmemelidir.

Modern tıbbi ve psikosomatik araştırmalar, hastalık vakasının oluşumu ve seyri ile ilgili olarak, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birbirlerini etkilemesinden ve birbirini tamamlamasından bahseder. Bunun yanında, ağırlıklı olarak belirli aile dinamikleri ve spesifik hastalık tabloları arasındaki ilişkiyi reddeder.

Dizimlerden sonra hastaların deneyim ve geri bildirimlerinin gösterdiği gibi, hastalarla sistem dizimi çerçevesinde nesilden nesile geçen aile dinamikleriyle ilgili yapılan analizler, hastanın daha iyi baş edebilmesi, hastalıkların azalması ya da tamamen iyileşmesinde katkıda bulunmaktadır.

Ayrıca her dizim şahsi ve eşsiz bir süreç olarak şekillenir ve ancak bu şekilde faydalı etkilerini sergileyebilir.

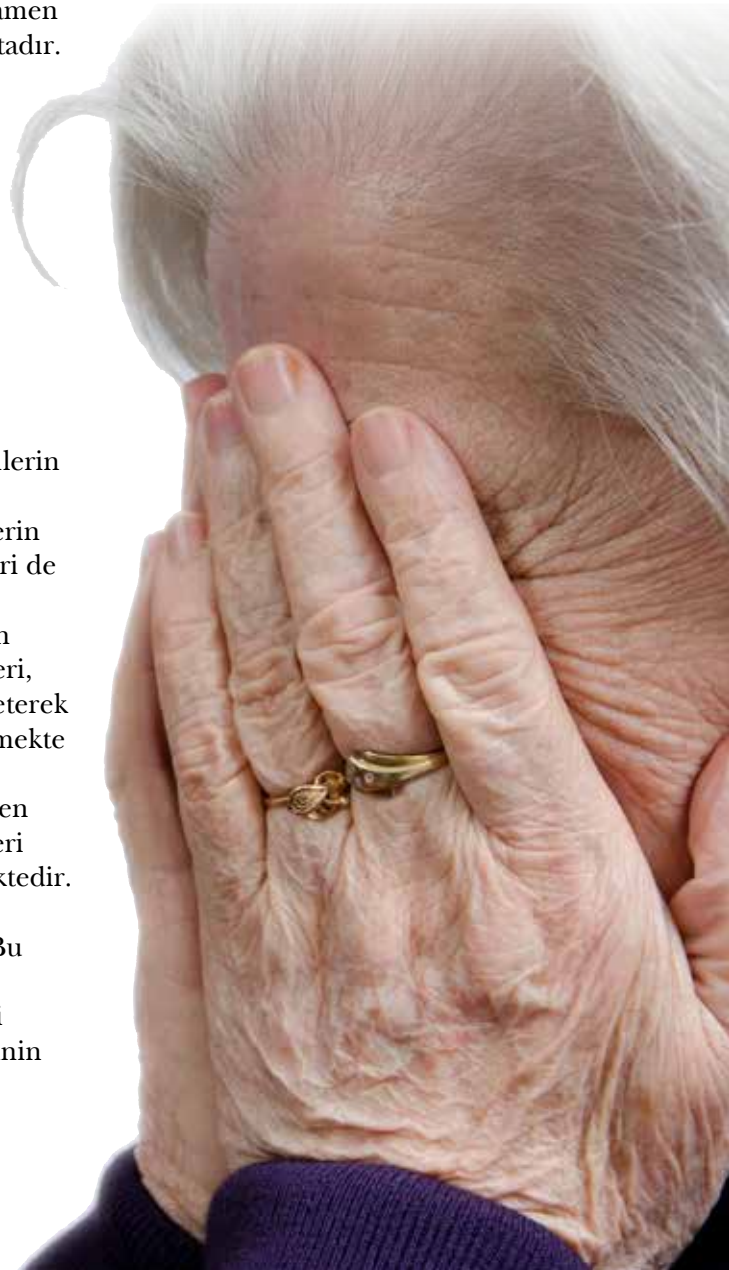
Hücrelerimiz yapmış olduğumuz her şeyin belleğidir ve hiçbir şeyi unutup atlamazlar.

Yeni nörobiyoloji kaynaklı buluşlar genlerimizin interaktif ve empatik olduğunu, yaşanan olayların ve yaşam stillerinin genlerin aktivasyonunu yönetip yapılarını değiştirdiğini, nesiller üstü etkilerin duygusal bağlanma yolu ile bizleri de etkileyeceği yönündedir.

Bu araştırmalara göre, yaşanan olaylar, duygular ve yaşam şekilleri, genlerimizin aktivasyonunu yöneterek beyindeki yapılarını değiştirebilmekte ve insanlar arasındaki ilişkiler sonucu oluşan duygular, öğrenilen tecrübelerle beynin sinir hücreleri iletişim merkezinde kaydedilmektedir.

Sistem ve aile dizimleri, yeniden bilinçlenme demektir. Bu yöntem sayesinde semptomların ve hastalıkların adeta görevlerini yerine getirmenin huzuruyla kişinin yaşamından geri çekildikleri, dizim çalışmaları sonrasında sıkça gözlemlenmektedir. □

Kaynaklar
1. Lipton, Dr. B. H., İnancın Biyolojisi, Kuraldışı Yayıncılık.
2. Schützenberger, A. A., Soy Sendromu, Duvar Yayınları.
3. Hausner, S., Hayatım Pahasına, Sistem Yayıncılık.
4. İrkeç, C., Türkiye Klinikleri nöroloji özel dergisi, 2009; 2 (4): 25-9
5. Bozo, Ö., Kriz Dergisi, 2007;15 (3): 21-3.



Rüyalar

Sandra Ingerman & Hank Wesselman

2. Bölüm

Rehberlik ve Şifa, Rüyada Nasıl Talep Edilir?

YENİ bir projeye başlarken veya bazı tavsiyelere ihtiyaç duyduğunuzda, size rehberlik edecek bir rüya dileğinde bulunabilirsiniz. Gece uyumadan önce, rüyanızda size yardımcı olacak tavsiyeler almak istediğinizi ifade edin.

Sandra'nın öğrencilerinden pek çoğu, birlikte çalıştıkları yardımcı ruhlarının ya da daha önce hiç karşılaşmadıkları yeni bir ruhun gece rüyalarına girerek ihtiyaç duydukları tavsiyeleri kendilerine ilettiğini söylemektedir.

Şamanik yolculukta olduğu gibi size rehberlik sağlayan rüyanızı not edin. Bazen bu mesaj gayet nettir, bazen de anlamını kavramak için üzerinde düşünülmesi gerekir. Şamanik yolculukta olduğu gibi, sembol veya mesajın rüyanız için belirttiğiniz niyete nasıl yanıt verdiği üzerinde çalışın.

Rüyalar büyük ikilemleri çözmenize yardım edebilir, fiziksel seviyede dahi şifa sağlayabilirler. Sandra'nın belirttiği üzere bazen rüyalarınız konusunda sabırlı olmamız gerekir; rüyalar her zaman için şifayı doğrudan ve çabucak getirmezler:

1980'lerde büyük ıstıraba yol açan fiziksel bir rahatsızlığım vardı. Doktorların pek çoğu bu acıyla yaşamayı öğrenmem gerektiğini söylüyordu. Ben de yardımcı ruhlarıma gittim ve onlardan yardım istedim. Kendim için başka yolculuklar da yaptım. Pek çok spiritüel bilgi topladım, ama ağrılarımdan yana hiçbir rahatlama olmadı.

Her gece uyumadan önce iyileştirici bir rüya için niyet ettim, böyle bir rüya dileğinde bulundum. Son derece kararlıydım ve vazgeçmedim. Ve aylar süren ricalarımdan sonra beklediğim rüya nihayet geldi.

Mavi bir kot pantolon ve gömlek giyen Amerikan Kızılderilisi bir adam kanepemin arkasından çıktı ve hep orada olduğunu söyledi. Sonra bana çok güzel, mavi bir çıngırağı göstermek üzere ilerledi; bu o kadar canlı bir maviydi ki daha önce hayatımda böylesini görmemiştim. Adam, bedenimdeki ağrıyan yeri işaret etti ve "Tam burası ağrıyor," dedi. Sonra da elindeki çıngırağı oraya doğru salladı ve ağrı, rüyamda diniverdi. Uyandığım zaman ağrım geçmişti ve bir daha da hiç tekrar etmedi. Bu iyileşmeden sonra duyduğum minneti tahmin edebilirsiniz.

Bu rüyadan beri, fiziksel ya da duygusal bir problem yaşayan insanlara iyileştirici bir rüya dilemeleri konusunda yol gösteriyorum. Buradaki anahtar nokta ısrar ve sebattır. Her gece dilekte bulunmalısınız.

Benimki gibi kendiliğinden bir iyileşme gösteren ya da ruhlarının kayıp parçalarından bir veya birden fazlasının bedenlerine geri dönüşünü deneyimleyen öğrencilerim şaşırtıcı sayıdadır. Yapmanız gereken sadece iyileştirici bir rüya istemektir.

Gece yatağınıza gittiğinizde, size şifa ya da rehberlik verebilecek bir rüya görmeye niyet edin. Pek çok öğrencim rüyalarına, şifa vermek üzere yardımcı ruhlarının geldiğini söylüyor, fakat benim rüyamda olduğu gibi daha önce hiç görmediğiniz bir varlığın da yardım etmek üzere gelmesi mümkündür.

Grup Rüyaları

BİR grup, spiritüel bir çalışma yapmak için bir araya geldiğinde farklı katılımcıların, birbiriyle örtüşen ve sadece rüyayı gören kişiyle değil, tüm grupla ilişkili rüyalar görmesi de rastlanan bir durumdur. Katılımcılar bazen tüm grup için mesaj ya da bilgi alabilirler.

Carol Proudfoot-Edgar rüya çalışmalarındaki grup etkileşimini teşvik etmekte ve bir toplulukta rüyaların paylaşımının değerini vurgular:

Verdiğim her seminerde, katılımcılardan rüyalarını not etmelerini ve ertesi sabah, Çember dahilinde (grupla) paylaşmalarını istiyorum. On beş kişiden fazla katılımcının olduğu seminerlerde Rüya Klan'ı grubunu oluşturuyoruz. Bu grupta rüyalarımızı çiziyor ve onlar hakkında konuşuyoruz. Her Rüya Klan'ında bir Rüya Muhafızı oluyor ve o da rüyalar arasındaki benzerlikleri not alıyor. Seminerin son gününde ise tüm Çember'in rüyalarının şema haline getirilmesine, bunların anlaşılıp yorulmasına ağırlık veriliyor.

Rüyalarımızdaki imgeler belirdikçe, bunları rüyalarımızda belirdikleri renklerde çizmek son derece faydalıdır. Çizimler tamamlandığında bunların hangi noktalarda örtüştüğünü görebiliriz.

Örneğin, beş katılımcının da rüyasında bir kuş beliriyorsa, bu imgenin gruba verdiği mesaj üzerinde tartışır veya bu yönde bir şamanik yolculuk yaparız. Bir keresinde Montana'da seminer veriyordum ve civarda da bölge yerlileri için kutsal mağaralar vardı. Gruptan üç kişi de rüyasında bu mağaraları görünce, mağaraları fiilen ziyaret etmeye karar verdik. Şamanik yolculuk vasıtasıyla da orada yaşayan ataların ruhlarından çok önemli mesajlar aldık.

Rüyalarımızı çemberde paylaşmakla, bize hem birey hem de grup bazında yaptığımız çalışmalar gösterilmiş olur. Rüyalarımız, bizlerle iletişim kuran, bize rehberlik eden, bilgi veren, bizden bir şeyler rica eden ruhların başlıca vasıtasıdır. Rüya çizimleri, daha uzun süreli seminerlerden sonra da katılımcıların erişiminde olan basılı materyalin bir parçası olur. Katılımcılar, yolculukları da günlük tutar gibi kaydederler ve bu yolculukların hayatımızı zaman içinde nasıl etkilediğini görmek için üzerlerinde düşünürüz.

Bu rüya çalışmasını evde de yapmaları yönünde katılımcıları teşvik ediyorum.

Ayrıca toplandığımız bölgeye özgü doğal materyallerle "rüya toplayıcı" da yapıyoruz.

Rüyalar başka bir dünyaya açılan geçitlerdir ve rüya toplayıcısı da kapıdır. Rüya toplayıcı, Doğa'daki şeylerden yapılır ve rüya dünyaya açılan kapıyı temsilen bir çemberi vardır. Sonrasında bunlar rüya gören kişinin yakınına yerleştirilir ve kişi ile rüya ruhlarını karşılıklı bir işbirliğine çekmek için kullanılır.

Egzersiz: Kendi Rüya Toplayıcınızı Yapmak

CAROL Proudfoot-Edgar, her bireyin kendi yaptığı rüya toplayıcının, gördüğü rüyaların gücünü arttırdığını ve bu gözlemin de kendisini çok etkilediğini belirtmektedir. Sizin de kendi rüya toplayıcınızı yapmanız son derece değerli olabilir. Malzemeleri çevreden veya evinizden bulabilirsiniz. Örneğin, aralarına kuş tüyleri koyarak ağaç dallarını birbirlerine bağlayabilirsiniz ya da bir parça odunun çevresine biraz ip sarabilirsiniz. Burada ip, etrafı ağaçlıklı ve rüya dünyasını size çekecek bir yolu temsil edebilir.

Rüya toplayıcınızı bir ay, bir yıl gibi bir süre kullanmaya çalışın ve geceleri, rüya dünyanızın daha aktif ve canlı bir hale gelip gelmediğini gözleyin. Rüyalarınızı not etmeniz çok önemlidir ve bazılarımız için rüyalarımızı çizmek de faydalıdır, çünkü imgelerin dünyası bizlerle kelimelerin yapmadığı bir şekilde konuşurlar. Düş-zamanın'dan edindiğiniz öğretileri takip etmeye istekli olmak da önemlidir; aksi halde siz uygun şekilde karşılık vermeye hazır olana kadar bu geçit kapanabilir.

Gece Rüyalarını Yorumlamak

ÇEK ÇOK terapist, rüyaların sembolik yorumunu öğrenmek için yıllardan beri çalışmaktadır. Rüyalarınızı yazabilir veya onları çizebilirsiniz ve anlamları yine de muğlak kalabilir. Şamanik uygulayıcılar ise rüyanın anlamını sormak üzere bir güç hayvanına ya da öğretmene yolculuk yapmanın, bu çalışmanın çok önemli bir bölümünü oluşturduğunu saptamışlardır. Sandra'nın önerisine göre, böyle yolculuklardan biri de Rüyalar Diyarı'na yapılandır:

Yıllar önce, olağan dışı gerçeklik da*hilinde, Rüyalar Diyarı denen bir bölge keşfetmiştim. Burası, sembollerin yorumunu öğrenmek için daha önce görmüş olduğunuz bir rüyaya dalabileceğiniz, harikulade bir yerdi.*

Başlangıç için, üzerinde çalışmak istediğiniz bir rüyanızı düşünün ve bir güç hayvanından ya da öğretmenden sizi Rüyalar Diyarı'na götürmesini isteyin. Orada, rüyanızın anlamını ve içerdiği önemli unsurları anlamanıza yardım edecek bir rehber bulacaksınız.

Tom Cowan da bir rüyanın anlamını çözmek için kullanılacak bir diğer yol olarak grup enerjisinin kullanımını önermektedir:

Psikiyatrist Montague Ullman tarafından geliştirilen bir rüya çalışması, rüyaların değerlendirilmesi ve yorumlanması amacıyla otuz yıldan beri kullanılmaktadır. Ben de davul çalınan çemberleri ve diğer şamanik grupları dahil ederek 1980'lerden itibaren bu işlemin şamanik bir adaptasyonunu oluşturdum.

Burada kişi ilk önce rüyasını anlatır. Diğerleri de not alırlar. Not alınmasının iki sebebi vardır: 1) Rüyanın anahtar yönlerinin hatırlanmasına yardım eder. 2) Anlatıcının hızını yavaşlatır, bu da rüyanın unsurlarının herkesin bilincinde yer etmesi için zaman yaratır.

Gruptakiler, anlatıcıya bazı netleştirici sorular sorarlar. Bu sorular, diğerlerinin de rüyayı net bir şekilde "görmelerine" yardım eder. Bu sorulara bazı örnekler verirsek: O "kalabalık" odada sence kaş kişi vardı? Rüyanda nasıl bir caddede yürüyordun? Rüyandaki adam/kadın/çocuk nasıl görünüyordu?

Netleştirici sorular "yorum gerektiren nitelikte" olmamalıdır. Örneğin: "Kalabalık oda sence ne anlama geliyor? O gördüğün adam sana tanıdığın birini hatırlatıyor olabilir mi? Annenle olan ilişkin nasıl?" Yapılan çalışmanın bu aşamasında gruptakilerin, rüyayı gören kişinin rüyasını nasıl yorumladığını bilmeleri gerekmez. Rüyayı gören kişiden gelecek bu tip yorumlar, gruptakilerin yorumlarını gölgeleyecek ve kafalarını karıştıracaktır. Yapılan çalışmanın amacı da zaten rüyayı yorumlamanın yolarını bulmaktır; dolayısıyla rüyayı gören kişi de rüyasının anlamı konusunda emin değildir.

Sonrasında gruptaki herkes, bu rüya sanki kendisininmiş gibi rüyaya yolculuk yapar. Dolayısıyla eğer kişi rüyasında annesini görmüşse, yolculuk yapan herkes de o kişininkini değil, kendi annesini görmelidir. Bu şekilde rüya her katılımcı

için kişisel bir nitelik kazanır. Yolculuk sırasında kişiler, rüyadaki her şey ve herkesle konuşabilirler; çünkü bunların hepsi bilinçlidir ve iletişim kurabilirler.

Örneğin, rüyada yer alan unsurlara niçin rüyada oldukları sorulabilir. Sonrasında neler olduğunu görmek için rüya, orijinalinden ileri bir aşamaya götürülebilir. Aynı şekilde rüyayı şekillendiren hadiselere de yolculuk yapılarak öncesinde neler olduğu görülebilir. Eğer rüyanın görünümü, yer aldığı sahne, orijinalinden tamamen farklı bir hal alırsa bunda hiçbir sorun yoktur. Rüyalar canlıdır ve şamanik yolculuk sırasında daha da canlı bir hal alırlar.

Sonrasında herkes kendi yolculuğunu anlatır ve ondan, rüyayı asıl gören kişininkine değil de kendi kişisel rüyasına dayalıymış gibi bahseder. Bu, rüyayı gören kişiyi "güvende" hissettirmek için önemlidir. Başka bir ifadeyle; hiç kimse, rüyayı asıl gören kişiye rüyasının ne anlama geldiğini söylemez. *Burada hiç kimse psikiyatr ya da psikoterapist rolü takınmaz. Herkes, bu rüya ve yolculuğun kendisi için ne ifade ettiğinden bahseder, bu yaklaşımla konuşur. Ancak asıl rüyayı gören kişi, rüyanın diğerleri için yaptığı farklı açılımları dinledikçe olası yorumları da görmeye başlar. Bu yorum çeşitliliği dahilinde, rüyayı gören akla uygun gelen anlamları bulacaktır. Rüyanın ne anlama geldiğini en iyi rüyayı gören kişi bilir. Yapılan çalışma, bu ilkeye saygı göstermektedir.*

Rüya için yapılan tüm yolculuklar anlatıldıktan sonra, orijinal rüyayı gören kişi (o da kendi rüyası için yolculuk yapmıştır) rüyanın neyle ilgili olduğuna dair kendi düşüncelerini paylaşır. Burada hem kendi şamanik yolculuğunda olup bitenleri, hem de gruptakilerin yolculuklarında ortaya çıkan olasılıkları dayanak alır.

Kabuslar Üzerinde Çalışma Yapmak

YERLİ geleneklerdeki halklar kabusları, büyük trajedi ve zorlukları içeren rüyaları son derece ciddiye alırlar. Bu tip bir rüyayla çalışmanın bir yolu arkadaşlarınızdan, yakınlarınızdan oluşan bir grup toplayarak rüyanızı tüm detaylarıyla, hiçbir şeyi atlamadan onlara anlatmaktır. Sonrasında ise arkadaşlarınızdan bunu bir drama şeklinde canlandırmalarını isteyebilirsiniz. Şamanik yola göre, rüya bir kez bu şekilde canlandırıldıktan sonra işi bitmiş, kehanet gerçekleşmiş ve hedefe ulaşılmış olmaktadır.

Örneğin, evinizin yandığı bir rüya gördüyseniz arkadaş çemberinizle, evinizi temsilen, kağıttan/kartondan minyatür bir ev yapabilirsiniz. Sonrasında ise birisi kibriti yakar. Gruptan bazıları olay yerine gelen itfaiye vb. ekibini canlandırır. Ateşin üzerine su serper. Siz de bir kenarda durur, tüm duygularınızı hisseder ve evinizi yanarken gördüğünüzde söyleyeceğiniz her şeyi yüksek sesle söylersiniz. Ateş söndüğünde derin bir rahatlamayla iç geçirirsiniz. Artık sona ermiştir ve bu kehanet rüyasının gerçekleşeceğine, gündeme geleceğine, gerçek evinizin yanacağına dair kaygı duymanıza gerek kalmaz.

Şifalandırıcı Kabus

EĞER ciddi bir hastalıkla, bağımlılık, ıstırap ya da dertle mücadele ediyorsanız bu durumla rüyalarınızda bir kabus şeklinde karşılaşabilirsiniz. Bu deneyim en hafif tabirle rahatsız edici, en ağır ifadeyle de muazzam derecede korkutucu olabilir. Ancak şamanik yaklaşım, bu tür rüyaların gerçek mesajının ne olabileceğini anlamaya, araştırmaya yönelik bir bakış açısına sevk eder. Kendi iyileşme sürecimizde aktif rol oynamamıza da olanak yaratır. Yaptığınız yolculukta hastalığınızın ya da sıkıntınızın ruhuyla -örneğin Kutsal Bahçe'nizde- buluşarak ve doğrudan yüzleşerek durumu tersine de çevirebilirsiniz. Bu durum, iyileştirici bir rüya olarak kendiliğinden de meydana gelebilir.

Hank de bir sorunu, son derece güçlü ve canlı bir rüya aracılığıyla çözenlerden biridir:

Yaklaşık kırk yıl önce, Afrika'dayken gördüğüm bir kabusu hatırlıyorum. Son derece canlı bir rüyaydı. Sığ bir nehrin kıyısında geziniyor ve fosiller arıyordum. Nehrin kenarları yüksekte kalıyordu ve etraf ormanlıktı. Bir bilim adamı olarak yaptığım zaten fosil aramaktır, dolayısıyla bu durum bana yabancı değildi. Yoğun bir şekilde çalışıyor ve ilerliyordum; dizlerime kadar çamurlu suya girmiştim. Birden köşeyi döndüm ve bir timsahla burun buruna geldim. Gerçekten çok büyüktü ve bana da çok yakındı.

Bir anlık bir tereddütten sonra timsah bana yaklaşmaya başladı. Ben de elbette ki paniğe kapıldım ve nehirden çıkıp, yüksekte kalan kıyıya tırmanmaya gayret ettim. Ancak yapışkan, kahverengi balçık hareketimi engelledi. Timsah neredeyse tepemdeydi. Oradan belki de çıkamayacağımı bilmenin şoku sonra olacakları tetikledi.

Fiziksel bedenim uyumaya devam ederken, rüyamın içinde "uyandım". Bunun anlamı lüsid (berrak) rüya görme evresine geçtiğimdi. Ve tüm senaryonun -Afrika'daki nehir, balçık, timsah- bir rüya olduğunu fark ettim. Bu anlayışla, kendi etrafımda döndüm, elimi yukarı kaldırarak dev timsaha işaret ettim ve "Dur!" diye bağırdım. Timsah, bana bir kol boyu mesafe kala durdu.

Sarı gözlerinin içine baktım ve neden beni takip ettiğini öğrenmek istedim. Anında telepatik bir yanıt geldi: "Ben senin tütün bağımlılığınım." Donmuş bir şekilde hayvana bakakaldım ve hayvanın etrafını saran kahverengi balçığın, tıpkı pipolarımdan temizlediğim katrana benzediğini fark ettim. Birdenbire timsahtan yayılan tütün kokusunu aldım.

O sırada beklenmedik bir şey oldu.

Timsah şeklini

değiştirerek, bir nevi başkalaşım geçirerek avcıdan, bir dosta dönüştü. Şimdi daha ziyade bir ev ya da sirk hayvanı gibi görünüyordu. Fakat artık çok geçti. Ben onun gerçekte ne olduğunu görmüştüm. Azmim ortaya çıktı; büyük bir kararlılık ve otoriteyle ona bağırdım: "Burada, dışarıda kalacaksın! Artık hayatımda sana ihtiyaç yok!" ve timsah anında ortadan kayboldu.

Bu, sigarayı bırakma mücadelemdeki dönüm noktası oldu. O günden sonra bir tek sigara dahi içmedim ve timsahlara da bir daha asla aynı şekilde bakmadım. Şamanın bakış açısından değerlendirirsek, ben rüya aleminde bağımlılığımın ruhu ile karşılaşmıştım; onunla savaşmış ve kazanmıştım. Bana bir dost gibi görünmeye çalışmasına rağmen onun gerçek yüzünü görmüş, kararlı ve sebatka*r durmuştum. O rüyadan beri hiç tütün kullanmadım.*

Belki tuhaf bir rüya. Belki de değil. Eğer bir bağımlılıkla ya da hastalıkla uğraşıyorsanız ve rüyalarınız yoluyla hala çözüm bulamadıysanız, bu sorunun ruhuna nasıl yolculuk edeceğinize yönelik bazı tavsiyelerimiz olabilir. Şamanik davul sesi içeren CD'yi dinlerken içsel mekanınıza ya da Kutsal Bahçe'nize gidin ve gevşeme pratiği yapın. Bu harikulade yerin dinginliğini hissedin. Sizi sakinleştirmesine izin verin.

Kendinizi sakinlemiş hissettiğinizde ise en güçlü yardımcı ruhlarınıza gelmeleri için çağrıda bulunun. Eğer yardımcı ruhlarınızın kimler olduğundan emin değilseniz öncelikle onları bulmak için yolculuk yapmalısınız. Yardımcı ruhlarınız geldiği zaman, hastalığınızın ruhuyla vüzleşmeyi planladığınızı ve bunun için de onların desteğine ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Bu tip şeylerin üstesinden tek başımıza gelmemiz gerekmez; istenen de bu değildir zaten. Dolayısıyla size enerji ve güç vermelerini, korumalarını ve destek olmalarını isteyin.

Kendinizi enerjiyle dolu hissettiğinizde bahçenizin kenarında, sizin kişisel sığınağınızdan ayrı ve aşağıda bulunan, ağaçlık, yeşillik ya da yapraklarla kaplı bir yere giden bir keçiyolu bulun. Burası sizin savaş alanınız olacaktır. Yardımcılarınızdan size eşlik etmelerini isteyin ve oraya gidin. Siz ve yardımcı ruhlarınız, hastalığınızın/bağımlılığınızın ruhuyla burada yüzleşeceksiniz.

Hank, rüyanızdaki her şeyi ne kadar canlı bir şekilde imgelerseniz, hastalık veya bağımlılığınızla yapacağınız savaşımın da o denli güçlü olacağını vurgular:

(Devam Edecek)

Kaynak: Yazarların Bilyay Yayıncılık tarafından yakında çıkacak olan *Ruhsal Dünyaya Uyanış* adlı kitaptan alınmıştır.

Etkinlikler

BİLYAY VAKFI

• SALI KONFERANSLARI (Saat: 19:30-21:00)

04 AĞUSTOS	Gölge yanımızı bilmek…	A.Cemal GÜRSOY
11 AĞUSTOS	Esinlenme ve Yaratıcılık.....	Bilun ARMAĞAN
18 AĞUSTOS	Dördüncü Yol'un 'Ben'lere Bakışı	Ergün ÖZYİĞİT
25 AĞUSTOS	Hayat Yolunda Engelleri Kaldırmak .	Tülin ETYEMEZ SCHIMBERG

Yer: Hasnun Galip Sok. Pembe Çıkmazı No: 4/6 Beyoğlu - İSTANBUL • Tel: (0212) 243 18 14 - 249 34 45 • Faks: (0212) 252 0718 • e-posta: bilyay@bilyay.org.tr • www.bilyay.org.tr • www.bilyayakademi.net

İZMİR RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

11 AĞUSTOS	Zihnin Doğasını Keşfetmek.....	Sonay SUNUCU
25 AĞUSTOS	Rüyaların Gücü	Gülbin KINACIGİL

Yer : Talatpaşa Cad. No:57 Yadigar Apt. Kat:4 D:12 Alsancak İZMİR • Tel: (0232) 464 00 17

e-posta irader@irad.org • www.irad.org

ADANA RUHSAL ARAŞTIRMALAR DERNEĞİ

Yaz sıcakları dolayısı ile etkinlik yapılmayacaktır.....

Yer: Ramazanoğlu Cad. Kutlu Apt. K:1 D:2 01130 ADANA • Tel: (0531) 950 26 52

e-posta: adrad@adrad.org • www.adrad.org

NOT: İSTANBUL'DA SALI KONFERANSLARINA VE DİĞER İLLERDEKİ ETKİNLİKLERE GİRİŞ ÜCRETSİZ VE SERBESTTİR.

GEÇ KALINMAMASI RİCA OLUNUR.

Bilyay Yayıncılık/Ruh ve Madde Yayınları Fiyat Listesi

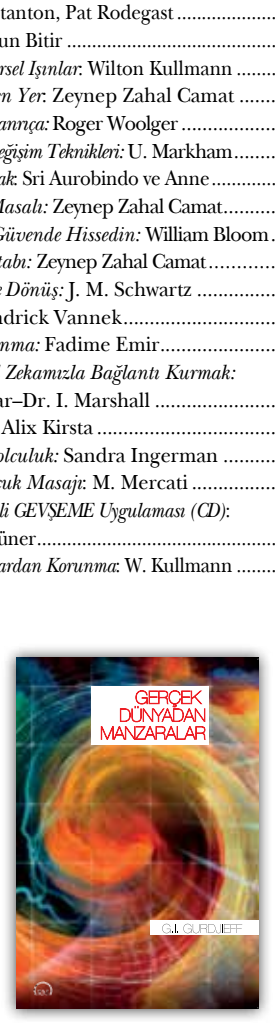
300 Soruda Deneysel Ruhçuluk:
Alparslan Salt, Özgü Elvan Yılmaz ..... 15 TL
300 Soruda Ölüm ve Ötesi:
Alparslan Salt..... 15 TL
Bagavatgita "Rab'bin Ezgisi" ..... 11 TL
Başka Yaşamlar, Başka Benlikler:
Roger Woolger ..... 23 TL
Çağlar Boyu Uçan Daireler..... 9 TL
Çocukların Unutulan Dili: Lillian Firestone ..... 17 TL
Dinlemenin Zen'i: Rebecca Z. Shafir ..... 19 TL
Dünya Tarihçesi Keşif Seferleri: Zecharia Sitchin .... 22 TL
Edgar Cayce: Thomas Sugrue ..... 25 TL
Enki'nin Kayıp Kitabı: Zecharia Sitchin..... 22 TL
Enneadlar: Plotinos ..... 16 TL
Eon: Jean E. Charon ..... 11 TL
Fallar: Walter B. Gibson–Litzka R. Gibson ..... 9 TL
Geçmiş Yaşamlarınızı İyileştirmek:
Roger J. Woolger..... 20 TL
Geleceğin Felaketleri: Alparslan Salt..... 7,5 TL
Gerçek Dünyadan Manzaralar..... 20 TL
Gerçek Varlık Ruhtur: Leon Denis ..... 8 TL
Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne
Psikolojik Yorumlar: 1.Cilt, Maurice Nicoll ..... 27 TL
2.Cilt, Maurice Nicoll..... 27 TL
3.Cilt, Maurice Nicoll..... 35 TL
4.Cilt, Maurice Nicoll..... 25 TL
5.Cilt, Maurice Nicoll..... 25 TL
5'li set, Maurice Nicoll..... 125 TL
Günlük Sofroloji: Jean Yves Pecollo..... 10 TL
Güzel Hayatı Yaratmak: Beyaz Kartal ..... 6 TL
Herkes İçin Ötealem Rehberi: G.M. Roberts ..... 13 TL
Hinduizm: Swami Nikhilananda ..... 15 TL
Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının
Tenasüh İnancıyla İlişkisi: Dr. A. İ. Yitik ..... 8 TL
İçsel Gerçeklik: Paul Brunton ..... 10 TL
İki Dünya Arasında: F. Wiedemann..... 14 TL
İsa Keşmir'de mi Öldü?: S. Obermeier..... 8 TL
İsis ve Osiris: Plutark ..... 13,5 TL
Kader Sorunu: Leon Denis..... 13 TL
Kayıp Diyarlar: Zecharia Sitchin..... 18 TL
Kozmik Sempati: David Spangler..... 17 TL
Kozmik Tohum: Zecharia Sitchin ..... 22 TL
Kriya Yoga Felsefesi ve Uygulaması:
R. Eugene Davis ..... 5,5 TL
Kutsal Tesirler: J. G. Bennett..... 8,5 TL
Küresellik: Cengiz Cevre..... 7 TL
Meta Ansiklopedi: Alparslan Salt-Cem Çobanlı ..... 40 TL
Ne İçin Yaşıyoruz?: J. G. Bennett..... .8 TL
Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar..... 20 TL
Otopsi Roswell Olayı: Y. Tokatlı..... 9 TL
Ölüm Sonrası: Colin Wilson ..... 22 TL
Ötealeme Geçerken Gördüklerimiz:
Sir William Barrett ..... 8 TL
Parapsikoloji ve Felsefe: David Ray Griffin..... 9 TL
Ruhlar Kitabı: Allan Kardec..... 30 TL
Ruhların Kaderi: Michael Newton ..... 24 TL
Ruhsal Alemin Işığı: Silver Birch ..... 10 TL
Ruhsal Alemin Sonsuz İmkanları: A. Pauchard..... 6 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 2: Dr. K. Nowotny..... 11 TL
Ruhsal Dünyadan Mesajlar 3: Dr. K. Nowotny ..... 10 TL
Ruhun Güçleri: Leon Denis ..... 8 TL
Rüyalar: Sevda Yücesoy..... 15 TL
Sayıların Gizemi: Rafet Gökhan Ayyüce..... 18 TL
Sevinç ve Güzellik Alemleri•
Kader Bilmecesi: A. Pauchard ..... 7 TL
Şamanik Yolun Çalışma Kitabı: Leo Rutherford ..... 24 TL
Tanrı'nın Eczanesinden Sağlık: Maria Treben..... 20 TL
Tekrardoğuş 2. Cilt..... 13 TL
Tekrardoğuş 3. Cilt..... 13 TL
Tekrardoğuşu Keşfetmek: Hans TenDam ..... 28 TL
Türkiye'de 1958 Öncesi Alınan Ruhsal Tebliğler:
Derleyen ve Türkçeleştiren Alparslan Salt..... 24 TL
Umut Habercileri: Paola Giovetti ..... 12 TL
Uzay Gemilerinde: George Adamski ..... 9 TL
Ünlü Bir Medyomdan Astrolojik Açıklamalar:
John Willner..... 22 TL
Yaşayan Zaman: Maurice Nicoll ..... 18 TL
Yeni Çağ Toplumunun İhtiyaçları: J. G. Bennett..... 8 TL
Yeni Çocuklar ve Ölüme Yakın Deneyimler:
P.M.H. Atwater..... 17 TL
Yüce Alemleri Bilmek: Rudolf Steiner..... 13 TL
Zaman Başlarken: Zecharia Sitchin ..... 20 TL

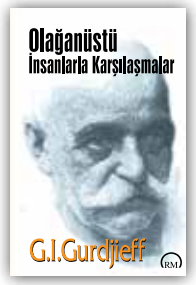
*****

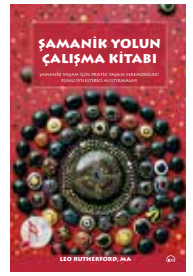
Ruh ve Madde Dergisi (Her ay yayınlanır) ..... 5 TL
(Yurt içi abone: Yıllık)..... 60 TL
(Yurt içi abone: Yıllık Öğrenci) ..... 52 TL
(Yurt dışı abone: Yıllık).....75 Euro
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 19..... 10 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 34..... 12 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 35..... 14 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 37..... 18 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 38..... 20 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 39..... 22 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 40..... 24 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 41..... 26 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 42..... 30 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 43..... 34 TL
Ruh ve Madde Dergisi Ciltleri: 44..... 40 TL

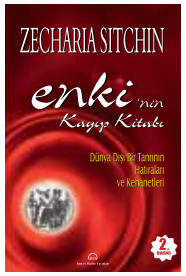
Meta Yayınları Fiyat Listesi

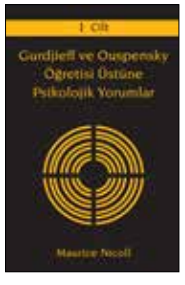
Aslan Halkı: Murry Hope ..... 12 TL
Bir Yaşamınız Daha Olsa:
Robert A. Johnson, Jerry M. Ruhl..... 15 TL
Çılgın Sarkaç: Itzhak Bentov..... 18 TL
Dikkat: Ruh Eşiniz Çıkabilir!: Janet Cunningham,
Michael Ranucci..... 12 TL
Diyet ile Romatizma Tedavisi: J. V. Belle..... 11 TL
Dünya'ya Mektup: Elia Wise ..... 16 TL
Emmanuel'in Kitabı:
Judith Stanton, Pat Rodegast ..... 18,5 TL
Excido: Aysun Bitir ..... 10 TL
Göksel ve Yersel Işınlar: Wilton Kullmann ..... 10 TL
Hiçlik Denen Yer: Zeynep Zahal Camat ..... 14 TL
İçimizdeki Tanrıça: Roger Woolger ..... 25 TL
İçten Dışa Değişim Teknikleri: U. Markham..... 11 TL
İçten Yaşamak: Sri Aurobindo ve Anne..... 13 TL
Kainatın Masalı: Zeynep Zahal Camat..... 14 TL
Kendinizi Güvende Hissedin: William Bloom..... 13 TL
Kıyamet Kitabı: Zeynep Zahal Camat..... 10 TL
Masumiyete Dönüş: J. M. Schwartz ..... 16 TL
Mong: Hendrick Vannek..... 10 TL
Psişik Korunma: Fadime Emir..... 16 TL
SQ: Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak:
D. Zohar–Dr. I. Marshall ..... 19 TL
Strese Son!: Alix Kirsta ..... 20 TL
Şamanik Yolculuk: Sandra Ingerman ..... 20 TL
Tui Na Çocuk Masajı: M. Mercati ..... 18,5 TL
Yönlendirmeli GEVŞEME Uygulaması (CD):
Reşat Güner..... 15 TL
Zararlı Işınlardan Korunma: W. Kullmann ..... 11 TL











Seçtiğiniz kitapları web sitemizden %20 indirimle sipariş edebilirsiniz:
www.ruhvemadde.com

Bedri Ruhselman'ın 54 yıldır beklenen kitabının İngilizce baskısı çıktı

Madde ve ruhtan başlayan yeni dünyanızda

bitmeyen bir bilgi yağmuru…

Gerçek sevgi anlayışı ve sevgiden öze doğru yürüyüş…

Varlıksal özgürlüğün keşfedilmesi... Gezegensel uyanış...

Küresel ısınma, seller, depremler neyi gösteriyor?

Doğa olayları bize ne öğretmek istiyor?

Bugüne kadar şaşmayan doğa olayları için

önceden belirtilen gerçeklerde,

hangi ruhsal hazırlıklar var,

hangi kıyamet kopacak?

1959 Yılında "Önder" adını verdiğimiz Büyük Vazife Plânı'ndan gelen bilgiler, Bedri Ruhselman tarafından düzenlenmiş, o tarihten beri noter, banka kasalarında, muhafaza edilmiş, zamanı geldiği için 54 yıl sonra orijinaline sadık kalınarak yayınlanmıştır.

Ana Dağıtımcılarımız

Kitabı bulabileceğiniz noktalar

Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği

0 212 243 18 14

www.mtiad1950.org.tr

www.ruhvemadde.com

Ruh ve Madde Yayınları